

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Магадана
«Детско-юношеская спортивная школа № 4»**

ПРИНЯТО

педагогическим советом
МБУ ДО г. Магадана «ДЮСШ № 4»
Протокол № 7
от 10 ноября 2015 года

УТВЕРЖДЕНО

И.о.Директора
МБУ ДО г. Магадана «ДЮСШ № 4»
_____ Н.Л. Кочетова
Приказ № 49 от 11 ноября 2015 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
«ШАХМАТЫ»**

Программа разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Срок реализации программы 11 лет

Разработана:
Старшим тренером преподавателем
Кожакин В.В.
Инструктором-методистом
Заволокиной Ю.А.

Магадан, 2015 год

Содержание

1.	Пояснительная записка	стр. 3
2.	I. Нормативная часть программы	стр. 12
3.	II. Методическое обеспечение программы, характеристика тренировочного процесса	стр. 25
	2.1. Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки	стр. 26
	2.2. Содержание и методика работы на этапе начальной специализации	стр. 31
	2.3. Содержание и методика работы на этапе углубленной специализации	стр. 35
	2.4. Содержание и методика работы на этапе совершенствования спортивного мастерства	стр. 39
4.	III. Компоненты спортивной подготовки	стр. 42
	3.1. Общая характеристика системы спортивной подготовки	стр. 42
	3.2. Средства спортивной подготовки	стр. 43
	3.3. Принципы спортивной подготовки	стр. 44
	3.4. Методы спортивной подготовки	стр. 46
5.	IV. Физическая подготовка и методика развития физических качеств	стр. 47
	4.1. Общая физическая подготовка	стр. 48
	4.2. Психологическая подготовка	стр. 55
	4.3. Теоритическая подготовка	стр. 62
	4.4. Восстановительные средства и мероприятия	стр. 68
	4.5. Воспитательная работа	стр. 71
	4.6. Инструкторская и судейская практика	стр. 74
6.	V. Система контроля	стр. 76
7.	VI. Зачетные требования по периодам (этапам) подготовки	стр. 78
8.	VII. Требования к материально-технической базе, оборудованию, инвентарю	стр. 86
9.	VIII. Требования к условиям реализации программы	стр. 87
10.	IX. Антидопинговые мероприятия	стр. 87
11.	Информационное обеспечение	стр. 92

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В эпоху компьютеров и информационных технологий, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать её и делать логические выводы. Весьма значительную роль в формировании логического и системного мышления играют шахматы.

Шахматы как специфический вид человеческой деятельности получают всё большее признание в России и во всём мире. О социальной значимости шахмат, их возрастающей популярности в мире можно судить по таким весомым аргументам, как создание международных организаций, занимающихся популяризацией и пропагандой шахмат, проведение всемирных шахматных олимпиад и многочисленных международных соревнований, выпуском разнообразной популярной и учебной литературы о шахматах.

Актуальность данной Программы продиктована требованиями времени. Так как формирование развитой личности – сложная задача, преподавание шахмат через структуру и содержание способно придать воспитанию и обучению активный целенаправленный характер. Занятия шахматами способствуют повышению уровня интеллектуального развития детей, умения концентрировать внимание на решение задач в условиях ограниченного времени, анализировать возникающие ситуации и делать выводы, воспитывает целеустремлённость, терпение и характер.

Современная концепция общего образования во главу угла ставит идею развития личности ребенка, формирование его творческих способностей, воспитание важных личностных качеств. Всему этому и многому другому в значительной степени способствует обучение игре в шахматы. Ведь игровая деятельность существенно влияет на формирование произвольных психических процессов, в игре у детей развивается произвольное внимание и произвольная память. В условиях игры дети сосредотачиваются лучше и запоминают больше, чем в условиях лабораторных опытов.

Игра в шахматы в большей степени способствует тому, что ребенок переходит к мышлению в плане представлений. Игровой опыт ложится в основу особого свойства мышления, позволяющего стать на точку зрения других людей, предвосхитить их будущее поведение и на основе этого строить свое собственное поведение. Игра творит произвольность на доброй воле самого ребенка, организует его чувства, его нравственные качества.

Пройдя многовековой путь своего развития, шахматы превратились в любимое занятие миллионов. Шахматам посвящены десятки тысяч книг.

В различных странах выходят сотни журналов, за соревнованиями сильнейших шахматистов с интересом следят любители древней игры на всех континентах. Выдающиеся политические деятели, военачальники, писатели, ученые видели и видят в шахматах не просто отдых и развлечение, но и своеобразную гимнастику ума, эффективное средство воспитания и развития человека.

В наши дни, отмеченные невиданным ускорением научно-технического прогресса, развитием и внедрением компьютерных технологий в самые различные сферы деятельности и быт человека, шахматы не только не теряют своих позиций, но приобретают новое значение.

Сегодня объем информации (технической, научной, учебной и т.д.) лавинообразно нарастает и невозможно обойтись без мощных технических средств обработки информации – компьютеров, которые служат своеобразным «интеллектуальным усилителем» в деятельности человека, помогают ему оперативно принимать те или иные решения.

Как показали исследования, процесс взаимодействия человека с шахматным компьютером имеет последствия, выходящие за рамки шахматной проблематики. Дело в том, что в различных областях науки существует немалое количество задач, трудно поддающихся точному расчету. К их числу можно отнести задачи, связанные с определением экономической эффективности производства, оптимальным распределением транспортных потоков, выбором рациональной стратегии управленческих решений в медицине, образовании, экологии, космонавтике и т.д.

Существует немало задач так называемого переборного типа, когда для нахождения оптимального решения необходимо рассмотреть множество вариантов и оценить их последствия. В информатике и смежных с ней разделах вычислительной математики разработаны специальные методы эвристического программирования, которые позволяют успешно решать задачи нестандартного типа, осложненные экстремальными условиями, дефицитом времени и других ресурсов, наличием трудно предсказуемых факторов, возникновением конкурирующих стратегий решения и т.п.

Шахматы представляют собой очень удобную модель отработки человеко-машинных способов решения многофакторных задач экстремального типа, проверки математического аппарата подобных решений, компьютерных программ и т.п. Такой союз шахмат и информатики не только возможен, но и необходим.

Занятия шахматами способствуют выработке последовательного логического мышления, умению мыслить самостоятельно и независимо, способности переносить освоенные знания и способы мышления в новую ситуацию.

Однако было бы ошибкой считать, что шахматы развивают только интеллект. Формируются такие необходимые для жизни качества, как собранность, концентрация воли и внимания, умение определять и добиваться поставленных целей, способность к принятию решения в нестандартных, часто экстремальных ситуациях.

Велико положительное влияние шахмат на развитие таких черт характера, как самообладание и выдержка. Шахматист овладевает способностью поддерживать максимум интеллектуального напряжения в нужные моменты и управлять своими эмоциями, все эти качества, безусловно, необходимы человеку в наш компьютерный век. Применяя знания, способы и навыки мышления, которыми можно овладеть, обучаясь

игре в шахматы, в других областях деятельности человек способен достичь очень многого.

В эпоху компьютеров и информационных технологий, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать её и делать логические выводы. Большую роль в формировании логического и системного мышления играют шахматы. Занятия шахматами способствуют повышению уровня интеллектуального развития детей, умения концентрировать внимание на решение задач в условиях ограниченного времени, анализировать возникающие ситуации и делать выводы, воспитывают целеустремлённость, терпение и характер.

Шахматы как специфический вид человеческой деятельности получают всё большее признание в России и во всём мире. О социальной значимости шахмат, их возрастающей популярности в мире можно судить по таким весомым аргументам, как создание международных организаций, занимающихся популяризацией и пропагандой шахмат, проведение всемирных шахматных олимпиад и многочисленных международных соревнований, выпуском разнообразной шахматной литературы.

Задачи спортивной подготовки на современном этапе игры в шахматы сводятся в общем виде к следующему:

- вовлечение максимального количества детей в систематические занятия спортом, выявлять склонность и пригодность детей для дальнейших занятий шахматами, воспитывать устойчивый интерес к ним;
- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями детей;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в шахматах.
- воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;

Разработка дополнительной образовательной предпрофессиональной Программы (далее Программы) необходимо в связи с введением федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ:

- изменение требований на этапах многолетней спортивной подготовки обучающихся;
- совершенствование всероссийской спортивной классификации (выполнение разрядных норм и спортивных разрядов одиночных и парных);
- изменение наполняемости учебных групп и максимального объема учебно-тренировочной нагрузки;
- норм и требований контрольно-переводных нормативов.

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Шахматы» разработана для отделения шахмат детско-юношеской спортивной школы № 4 города Магадана.

Данная Программа предназначена для тренеров-преподавателей, и является основным документом тренировочной и воспитательной работы.

Нормативный срок реализации программы – 7 лет. Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе начальной подготовки - 2 года, на тренировочном этапе до 5 лет.

Учебный год начинается с сентября текущего года. Учебные занятия проводятся по учебным программам и учебным планам, рассчитанным на 42 недели. Возрастной диапазон обучающихся в одной учебной группе не должен быть превышать трех лет.

На этапе начальной подготовки осуществляется предварительная общая физическая подготовка и начальная теоретическая и практическая подготовка, на тренировочном этапе – углубленная специальная теоретическая и практическая подготовки, физическая подготовка.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся в возрасте 7 лет, успешно прошедшие тестирование и допущенные по медицинским показаниям к тренировочным занятиям. Продолжительность одного занятия на начальном этапе подготовки не должна превышать двух академических часов.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- Привлечение максимально возможного числа детей к занятиям шахматами, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- сформировать у ребенка устойчивый интерес к шахматам;
- повышение функциональных возможностей организма занимающихся;
- воспитание всесторонне развитой личности путем приобщения детей к шахматной культуре;
- воспитание моральных и волевых качеств, способствовать становлению спортивного характера;
- организация контроля за развитием физических качеств;
- развитие творческих способностей, навыков логического и абстрактного мышления, навыков принятия решений в различных ситуациях;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- подготовка обучающихся к сдаче контрольно-переводных нормативов для перевода на этап начальной подготовки второго года обучения.

На тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы.

Основные задачи тренировочного этапа подготовки:

- Дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности;
- воспитание специальных психических качеств, навыков логического и абстрактного мышления, навыков принятия решений в различных ситуациях, волевая подготовка;
- владеть основными приемами и методами во всех стадиях шахматной игры;
- повышение функциональных возможностей организма;
- участие в соревнованиях;
- выполнение нормативов I юношеского - III спортивного разряда.
- обеспечение выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов для зачисления на этап спортивной специализации.

Спортивная подготовка в шахматах это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, от уровня развития физических качеств и специальных особенностей обучающихся.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Минспорта России от 12.09.2013 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»;

Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

С учетом приказа Минспорта России от 12.10.2015 г. № 930 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы» (Зарегистрировано в Минюсте России 30.10.2015г. № 39555).

Программа включает нормативную и методическую части, и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на отделении настольного тенниса.

В нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы по периодам обучения, условия зачисления и отчисления в группы начальной подготовки, учебно-

тренировочные группы начальной специализации и учебно-тренировочные группы углубленной специализации.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки шахматистов на этапах начальной и учебно-тренировочной подготовки, как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность образовательного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности, характера и направления различных нагрузок.

В организационно-методических указаниях предложены учебные планы, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке. Программа является основным, регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение спортивной подготовки.

В Программе представлен, материал по физической и специальной подготовке обучающихся, а также тренировочные занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности, на развитие физических качеств, на формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной игры в шахматы.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Вид программы по целевой установке – предпрофессиональная.

Вид образовательной деятельности (вид спорта) – шахматы.

Ведущая идея программы – помочь каждому обучающемуся найти свой индивидуальный путь к совершенствованию, подготовить всесторонне развитых юных спортсменов - разрядников, выявить и поддержать обучающихся имеющих выдающиеся способности, помочь тренеру преподавателю для руководства в организации тренировочного процесса.

Структура системы многолетней подготовки.

Этап начальной подготовки (нормативный срок освоения 2 года), обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности обучающихся (тестирование), навыков гигиены и самоконтроля, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья занимающихся, развитие качеств и способностей, необходимых игроку, овладение основами и тактикой игры.

Учебно-тренировочный этап (нормативный срок освоения 5 лет), обеспечивает укрепление состояния здоровья, уровень физического развития обучающихся; динамику уровня подготовленности в соответствии индивидуальными особенностями обучающихся; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта; выполнение нормативов по ОФП, СП, участие в соревнованиях, выполнение спортивного разряда, освоение теоретического раздела Программы.

І этап - Предварительная подготовка (7-9 лет)

1. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей укрепление здоровья, закаливание организма.
2. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игры.
3. Обучение основам шахматного кодекса, умение записывать партию, определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».
4. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами шахмат.
5. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям шахматами.

ІІ этап - Начальная спортивная специализация (10-12 лет)

1. Начальная подготовка, совершенствования специально-двигательной подготовки, освоение средних показательных тренировочных нагрузок.
2. Повышение общей физической подготовленности .
3. Освоение специальной подготовленности.
4. Овладение всеми основными техническими приемами легкофигурного эндшпиля.
5. Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.
6. Начальная специализация.
7. Овладение основами тактики игры.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности.
9. Изучение комбинаций на сочетание идей.
10. Ознакомление с теорией А. Филидора.
11. Приобретение начальных навыков в качестве ассистента судей.
12. Приобретение соревновательного опыта. Участие в соревнованиях, квалификационных турнирах (до 4 соревнований в год).

ІІІ - этап - Углубленная спортивная специализация (13-15 лет)

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание физических качеств: гибкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Изучение теории В.Стейница.
3. Углубленное изучение темы «Атака на короля».
4. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня игры, поддержка высокой готовности к соревнованиям.
5. Ознакомление с характеристикой современных дебютов.
6. Углубленное изучение темы «Атака на короля».
7. Совершенствование в изучение приемов эндшпиля и миттельшпиля.
8. Приобщение к соревновательной деятельности. Приобретение соревновательного опыта. Участие в соревнованиях, квалификационных турнирах (до 6 соревнований в год).

IV - этап – Совершенствование спортивного мастерства (16-18 лет)

1. Изучение функции федерации по шахматам и комитета по физической культуре и спорту.
2. Изучение творческого наследия М. Чигорина, Э. Ласкера, шахматной жизни начала XX века, довоенный период советской шахматной школы.
3. Владение методами работы над дебютом, знание стратегических идей защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.
4. Владение приемами защиты в шахматной партии, показать умение создавать слабости в лагере противника.
6. Владеть приемами борьбы в сложных многопешечных и ладейных окончаниях.
7. Знать схему построения индивидуального плана – графика учебно-тренировочных занятий.
8. Пропагандировать здоровый образ жизни, значение правильного режима и двигательной активности для шахматиста.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- построение Программы с учетом принципов воспитывающего обучения, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки шахматистов;
- использование единой педагогической системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- формирование целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- внедрение оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;
- применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств - специальной, физической и тактической подготовке по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;
- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла;

- соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные

нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

Каждый этап спортивной подготовки планируется на основе теоретико-методических положений, определяющих непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти установленные положения реализуются в постепенном и поступательном повышении объемов средств специальной подготовленности, доля которых в суммарном тренировочном объеме возрастает из года в год.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование учебных 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 обучающихся;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивно-массовых мероприятий и спортивных соревнований.

Подготовка по виду спорта шахматы осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности, в целях сохранения здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

Структура подготовки обучающихся состоит из этапов и периодов спортивной подготовки, определяющих длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления либо перевода на этап или период спортивной подготовки, минимальное количество обучающихся в группах спортивной подготовки.

Таблица № 1**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки, численный состав обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	10-15
Тренировочный этап (начальная спортивная специализации)	2	8	6-10
Тренировочный этап (углубленная спортивная специализации)	3	8	6-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	9	2-4

Система многолетней подготовки высококвалифицированных игроков в шахматы требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий.

На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства занимающихся.

Порядок формирования учебных групп производится с учетом возраста обучающихся, степенью освоения программы этапа или периода спортивной подготовки, физического и психологического состояния обучающегося, выполнения в полном объеме тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного года обучения.

Зачисление детей, перевод обучающихся на последующий период или этап спортивной подготовки осуществляется по решению педагогического совета и оформляется приказом директора по итогам выполнения требований по общефизической и спортивной подготовке.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Таблица № 2

**Продолжительность
тренировочного занятия и количество занятий в неделю
в учебных группах по годам обучения**

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Весь период
Год подготовки	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Весь период
Количество часов в неделю	6	8	9	9	12	12	12	18
Количество тренировок в неделю	2-3	3-4	3-4	3-4	3-5	3-5	3-5	4-6

Кроме групповых учебных занятий под непосредственным руководством тренера преподавателя, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

Тренировочная работа ведется в соответствии с данной Программой, учебного плана и плана - конспекта учебного занятия.

Основой структуры тренировочного занятия является соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.

Таблица № 3

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы
(из расчета распределения часов на 42 недели)**

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки ГНП		Этап учебно-тренировочной подготовки УТГ					Этап совершенствования спортивного мастерства
	от года и выше		до 2-х лет		свыше 2-х лет			
	6 часов неделю	8 часов неделю	9 часов неделю	9 часов неделю	12 часов неделю	12 часов неделю	12 часов неделю	18 часов неделю
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	

I. Теория								
Шахматный Кодекс, судейство и организация соревнований		1	2	2	2	2	2	2
Исторический обзор развития шахмат	1	1	2	2	2	2	2	2
Инструктаж по ТБ, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	2	2	2	2	2	2
Физическая культура и спорт в России	1	1	2	2	2	2	2	2
Самоконтроль в процессе занятий	1	1	2	2	2	2	2	2
Общая характеристика и основы методики спортивной тренировки	1	1	2	2	2	2	2	2
Физическая культура - в укреплении здоровья человека	1	1	2	2	2	2	2	2
Российская и зарубежная шахматная литература		1	2	2	2	2	2	2
Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	1	1	2	2	2	2	2	2
Дебют	60	75	78	78	97	97	97	134
Миттельшпиль	62	75	77	77	95	95	95	133
Эндшпиль	63	76	76	76	93	93	93	131
Итого:	192	235	249	249	303	303	303	416
II. Практические занятия								
Общефизическая подготовка	20	27	23	23	20	20	20	30
Психологическая подготовка	30	40	42	42	45	45	45	45
Инструкторская и судейская практика			7	7	10	10	10	15
Участие в соревнованиях	6	26	49	49	118	118	118	250
Контрольные нормативы	4	4	4	4	4	4	4	4
Медицинское обследование		4	4	4	4	4	4	4

Итого:	60	101	129	129	201	201	201	340
Всего часов:	252	336	378	378	504	504	504	756

Важной определяющей соответствие объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки является показатели соревновательной деятельности. Планируемые показатели соревновательной деятельности определяются в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий комитета по физической культуре спорту и туризму мэрии города Магадана и департамента физической культуры и спорта Магаданской области.

Таблица № 4

Планируемые оптимальные показатели соревновательной деятельности по виду спорта шахматы

Виды соревновательных (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки							Этап спортивного совершенствования мастера
	Этап начальной подготовки ГНП		Этап учебно-тренировочной подготовки УТГ					
	от года и выше		до 2-х лет		свыше 2-х лет			
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Контрольные	3	5	5	5	4	4	4	4
Отборочные	–	2	3	3	4	4	4	5
Основные	–	1	1	1	2	2	2	3

Общий объем тренировочной нагрузки соответствует этапам спортивной подготовки и определяет необходимое количество часов для освоения учебной программы каждого этапа подготовки.

Таблица № 5

Объем максимальной годовой тренировочной нагрузки по этапам обучения по виду спорта шахматы

(из расчета распределения часов на 42 недели)

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап спортивного совершенствования мастера
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Год подготовки								
Общее количество часов в год	252	336	338	338	504	504	504	756
Общее количество тренировок в год	126	168	210	210	252	252	252	368

В целях обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Тренировочные сборы проводятся по определенной направленности – по подготовке к соревнованиям, восстановительные и специальные сборы.

Режим тренировочной работы определяется в соответствии с периодом или этапом спортивной подготовки годовым планом работы, планами-конспектами и расписанием тренировочных занятий, разработанным в соответствии с годовым объемом тренировочной нагрузки и учетом соревновательной деятельности.

Тренировочные сборы могут организовываться при непосредственном выделении целевых средств, для их организации и проведения.

Таблица № 6

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап спортивного совершенствования мастера	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
		1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям			
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта	14	14	-	

	Российской Федерации				
		2. Специальные тренировочные сборы			
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

Для обеспечения безопасности проведения тренировочного процесса тренеру необходимы знания возрастных особенностей обучающихся. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

При планировании работы преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей и чувствительные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

Биологический возраст — степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков обучающихся одинакового возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие реального и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию, они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания. Отдельные двигательные способности развиваются гетерохромно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития занимающихся. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять особое внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются.

К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

К 6-7 годам у ребенка в основном завершается формирование ткани легких и дыхательных путей. Однако развитие органов дыхания в этом возрасте еще полностью не заканчивается: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узкие, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка и ребра не могут опускаться на вдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не могут делать глубоких вдохов и дышат чаще, чем взрослые. Вместе с тем, сердечнососудистая система хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, и повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Так, например, если пульс у взрослого равен 70 — 74 ударами в минуту, то у дошкольников в среднем 90 — 100 ударами.

Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы.

В младшем школьном возрасте дети обладают способностью овладевать технически сложными формами движений. Это обусловлено тем, что высшая нервная деятельность уже достигает достаточной степени развития. К этому возрасту заканчивается рост и структурная дифференцировка нервных клеток. Однако функциональные показатели нервной системы еще далеки от совершенства. Сила нервных процессов у детей младшего школьного возраста относительно невелика. Резко выражено запредельное торможение при действии сверхсильных или монотонных длительных раздражителей. Анализировать близкие по структуре движения детям трудно. Новые условные связи образуются быстро, но труднее дифференцируются. Поэтому при обучении физическим упражнениям предпочтительнее использовать целостный метод, позволяющий обучающемуся усвоить главное в содержании упражнения. После этого отдельные детали станут для него более доступными. С 6 до 12 лет ребенок осваивает примерно 90 % общего объема двигательных навыков, которые он приобретает в жизни. В возрасте 6-7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В данном возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами - какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д.

Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем, при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. Постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге; улучшается согласованность движений; заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, бег с элементами упражнения в равновесии, бег на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится все более сознательной.

Дети с «нормально возбудимым, подвижным» типом нервной системы обычно легко овладевают техникой физических упражнений, точно справляются с разнообразными двигательными задачами, преуспевают в подвижных играх. Дети «сильного, безудержного» типа высшей нервной деятельности отличаются неровной успеваемостью, но, тем не менее, способны легко овладевать двигательными навыками. Их поведение и эмоциональные реакции в связи с большой двигательной активностью нередко расцениваются как проявление «недисциплинированности».

Дети с «нормально возбудимым, спокойным» типом высшей нервной деятельности, в конечном счете, тоже успешно овладевают сложно координированными движениями, но сравнительно медленно вырабатывают двигательные дифференцировки. Этим детям необходимы большее число повторений, более подробные указания, постоянное поддержание интереса к занятиям и оценка результата

Сотрудниками научно-исследовательского центра «Арктика» ДВО РАН города Магадана под руководством кандидата биологических наук, доцентом, ведущим научным сотрудником Гречкиной Л.И. на протяжении нескольких лет были проведены исследования функциональных гемодинамических показателей у подростков. Согласно результатам исследования функциональных гемодинамических показателей у 13-16-летних подростков города Магадана с разным типом саморегуляции кровообращения среди всех обследованных 63,7% имели сердечный тип кровообращения, 26,9% - сердечнососудистый и 9,4% - сосудистый. Среднее значение ТСК (тип саморегуляции кровообращения) в возрастных группах

свидетельствуют о том, что в возрасте 13-15 лет для подростков характерен сердечный тип саморегуляции кровообращения, а у 16 летних подростков – сердечнососудистый.

В результате проведенного анализа были выявлены показатели у подростков с различным типом саморегуляции кровообращения внутри возрастных групп. У подростков с сердечным ТСК преобладают симпатические регуляторные влияния на сердечную деятельность, а у подростков с сосудистым ТСК – парасимпатические.

Наиболее сбалансированная вегетативная регуляция сердечной деятельности сформирована у подростков с сердечнососудистым ТСК.

Результаты исследования показали, что у подростков с сердечнососудистым типом система саморегуляции кровообращения наиболее сбалансированная. Подростки с сердечнососудистым и сосудистым ТСК, имеют более высокие адаптивно-приспособительные возможности по сравнению с подростками с сердечным ТСК, у которых даже в состоянии покоя, наблюдается высокий уровень ЧСС, что требует от организма постоянного расхода энергетических ресурсов.

В целом, на основании проведенных исследований, можно сделать вывод о том, что, преобладание сердечного типа саморегуляции кровообращения у мальчиков (уроженцев г. Магадана) в пубертатном периоде онтогенеза свидетельствует о значительном напряжении в функционировании сердечнососудистой системы и снижении её адаптивных возможностей при длительных воздействиях неблагоприятных факторов внешней среды, каковыми являются природно-климатические условия Северо-востока России, в связи с чем, необходимо на учебно-тренировочных занятиях строго контролировать физическое состояние обучающихся.

Вот почему во время занятий с детьми нужно чередовать подвижные игры с менее подвижными и часто давать обучающимся кратковременный отдых.

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет значительный прирост длины тела в 11-12 лет. Собственно, пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются.

Сенситивная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9-12 лет. Именно в это время кривая биологического развития резко возвышается и имеет место так называемый - пубертатный скачек. У одних детей пубертатный скачок возникает в 12-13 лет, у других значительно позже, в 14-16 лет. Поэтому акселераты, несмотря на одинаковый паспортный возраст с ретардантами, на 2-4 года опережают последних в темпах биологического развития. С точки зрения построения многолетней

тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

В возрасте 15 лет кривая биологического развития сглаживается, так как на это время приходится период пост пубертатного развития. В этом возрасте начинают проявляться все закономерности полового диморфизма, проявляющегося, прежде всего в появлении различий в физическом развитии мальчиков и девочек.

Если в возрасте 7-11 лет развитие скелетных мышц происходит в основном за счет аэробных возможностей, то к 15 годам энергетика скелетных мышц становится все более связанной с активацией лактаcidного источника. В это время наблюдаются своего рода «скачки» в развитии анаэробных возможностей организма. Показатели функциональной лабильности аппарата движения к 14–15 годам достигают уровня взрослых, а для мышц верхних конечностей – значительно раньше. Пост пубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие реального и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают дети, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию, они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания. Отдельные двигательные способности развиваются гетерохромно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития занимающихся. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост

отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п., в возрасте 14-15 лет следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам), с 15 летнего возраста целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

Таким образом, обучение шахматам приходится на такой период в жизни человека, который охватывает ряд чрезвычайно важных ступеней его возрастного созревания и становления как личности. Этот период особенно благоприятен для обучения движениям. Именно в эти годы наиболее легко усваиваются и совершенствуются разнообразные формы двигательных действий, что объясняется, прежде всего, интенсивным развитием функций двигательного анализатора, естественное формирование которого в основном заканчивается к 14-17 годам.

Двигательные возможности подростков в целом возрастают. Для подростков (особенно мальчиков) характерна склонность к переоценке своих сил, нередко они отличаются неустойчивостью поведения, большой впечатлительностью, усиливающимися особенностями в моторике. Вместе с тем в связи с особенностями периода полового созревания у них могут наблюдаться временные отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы, некоторое ухудшение координации движений.

При планировании и проведении занятий с обучающимися необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. Необходимо при проведении учебных занятий включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

Кроме этого у детей этого возраста достаточно развит зрительный и двигательный анализаторы центральной нервной системы (ЦНС). Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения. Дети очень наблюдательны, склонны к предметному, образному мышлению, для них характерны рефлекс подражания и повторения. Подростки обладают способностью мыслить критически и отвлеченно, выходя за пределы конкретных образов.

Дети и подростки отличаются повышенной восприимчивостью к внешним раздражителям, чувствительны. В занятиях с обучающимися основная форма обучения — игра, с возрастом по мере накопления опыта значительная роль отводится соревновательному методу.

В то же время в процессе освоения приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей обучающихся.

При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы, необходимо умелого сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Все многообразие тренировочных задач, средств, методов, теоретико-методических положений находит отражение в структуре обучения техническим приемам, тактическим действиям, развития физических качеств. Структура обучения техническим приемам, тактическим действиям и развития физических качеств – целостный процесс, состоящий из четырех этапов, расположенных в определенной последовательности и содержащих специфические задачи, средства и методы, отражающие педагогические и психофизиологические закономерности формирования навыков.

В процессе занятий особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Большая часть спортивной подготовки в шахматах приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 6 до 17 лет.

Требования к результатам реализации дополнительной предпрофессиональной программы:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ тактики;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шахматы.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- дальнейшее укрепление здоровья спортсменов.
- общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно 2 раза в году проводить комплексное обследование (тестирование) обучающихся. Программа комплексного обследования включает оценку всех видов подготовки.

II. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ, ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Построение годичного цикла подготовки является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которые определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

Продолжительность учебного года 52 недели, в том числе 42 недели непосредственно в условиях спортивной школы, и 10 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха, в зависимости от периода обучения.

С увеличением общего годового объема часов по годам обучения, изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на общефизическую, специальную, тактическую и психологическую подготовку.

Особенность этапа начальной подготовки — это работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому построение подготовки с позиции периодизации в этих возрастных этапах нецелесообразно. В этом случае при построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те, или иные виды подготовки.

В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие физических качеств и постепенного введения специальной подготовки юных теннисистов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества обучающихся и формирование у них интереса к занятиям шахматами, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных занятий, и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. На предварительном этапе распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месячным (мезоциклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл). Основная направленность тренировочной работы определяется годовыми учебно-тематическими планами работы учебной группы по этапам подготовки.

2.1. Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст (7-8 лет), решающий возраст в жизни ребенка. Это - этап набора и отбора детей способных к занятиям шахматами.

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям.

Цель первого этапа многолетней подготовки в шахматах – выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку – заложить прочный фундамент развития физических качеств, обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

Таблица № 10

**Примерный учебный годовой план график
тренировочных занятий (42 недели)
распределения учебных часов в группах начальной подготовки
1 обучения (из расчета 6 учебных часов в неделю)**

Виды подготовки	Кол-во учебных часов в год	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теория													
Шахматный Кодекс, судейство и организация соревнований.													
Исторический обзор развития шахмат	1					1							
Инструктаж по ТБ, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1											
Физическая культура и спорт в России	1		1										
Самоконтроль в процессе занятий	1	1											
Общая характеристика и основы методики спортивной тренировки	1			1									
Физическая культура - в укрепление здоровья человека	1			1									
Российская и зарубежная шахматная литература													

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	1				1							
Дебют	60	6	6	6	7	6	7	6	6	7	3	
Миттельшпиль	62	7	6	5	7	6	7	7	6	7	4	
Эндшпиль	63	6	6	6	6	6	7	6	7	7	6	
всего теории:	192	21	19	19	21	19	21	19	19	21	13	
Практические занятия												
Общефизическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Психологическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Инструкторская и судейская практика												
Участие в соревнованиях,	6			2		2		2				
Контрольные нормативы	4		2						2			
Медицинское обследование												
всего практики:	60	5	7	7	5	7	5	7	7	5	5	
итого:	252	26	26	26	26	26	26	26	26	26	18	

Поскольку 7-8 лет это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей, то высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Основные задачи начальной подготовки при проведении тренировочных занятий:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающегося.
2. Разносторонняя, сбалансированная общая физическая подготовка.
3. Овладение базовой техникой и тактикой (основами) шахмат.
4. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям шахматами, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами шахмат.
7. Участие в детских соревнованиях, контрольных уроках.

Основными средствами начальной подготовки являются:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами.
2. Ознакомление с приемами атаки в шахматной партии.
3. Развитие тактического мышления.
4. Приобретение навыков самостоятельной работы над шахматами.
5. Углубленное изучение легкофигурных окончаний и основных технических приемов ладейного эндшпиля.
6. Изучение понятия инициативы в дебюте.

7. Расширение знаний по истории шахмат, изучение элементарных основ судейства и организации шахматных соревнований.

8. Подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом с определением лучшего спортсмена.

Таблица № 11

Примерный учебный годовой план график тренировочных занятий (42 недели) распределения учебных часов в группах начальной подготовки 2 обучения (из расчета 8 учебных часов в неделю)

Виды подготовки	Кол-во учебных часов в год	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теория													
Шахматный Кодекс, судейство и организация соревнований.	1						1						
Исторический обзор развития шахмат	1					1							
Инструктаж по ТБ, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1											
Физическая культура и спорт в России	1		1										
Самоконтроль в процессе занятий	1	1											
Общая характеристика и основы методики спортивной тренировки	1			1									
Физическая культура - в укрепление здоровья человека	1			1									
Российская и зарубежная шахматная литература	1							1					
Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	1				1								
Дебют	75	8	8	8	8	8	8	8	8	8	3		
Миттельшпиль	75	8	8	8	8	8	8	8	8	8	3		
Эндшпиль	76	9	8	8	8	8	8	7	9	8	3		
всего теории:	235	27	25	26	25	25	25	24	25	24	9		
Практические занятия													
Общезначительная физическая подготовка	27	3	2	2	4	3	4	2	2	3	2		
Психологическая подготовка	40	6	2	5	4	4	4	4	4	6	1		

Инструкторская и судейская практика												
Участие в соревнованиях,	26		3	3	3	4	3	4	3	3		
Контрольные нормативы	4		2						2			
Медицинское обследование	4		2					2				
всего практики:	101	9	11	10	11	11	11	12	11	12	3	
итого:	336	36	36	36	36	36	36	36	36	36	12	

Примерный программный материал для групп начальной подготовки.

1. Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований.
2. Судейство и организация соревнований. Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе.
3. Исторический обзор развития шахмат.
4. Испанские и итальянские шахматисты XVI – XVII веков. Ранняя итальянская школа. Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра.
5. Дебют.
6. Гамбит Эванса, венская партия, королевский гамбит. Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала.
7. Миттельшпиль.
8. Типичные комбинации в миттельшпиле. Стратегическая инициатива.
9. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции.
10. Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.
11. Эндшпиль.
12. Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Сложные окончания.
13. Основы методики тренировки шахматиста.
14. 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.
15. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.
16. Требование к режиму шахматиста. Режим во время соревнований.
17. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста.
18. Российская и зарубежная шахматная литература.
19. Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления учебной и дебютной картотеки.
20. Общефизическая подготовка.

Требования по подготовке

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, об 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.

2.2. Содержание и методика работы на этапе начальной специализации.

На этапе начальной специализации годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической и специальной подготовке, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные шахматисты обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций. Овладевать теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой.

В возрасте 9-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: решить комбинацию, разобрать партию и т. д.

Цель первого этапа специализированной подготовки шахматистов 9-10 лет заключается в том, чтобы создать надежную базу технико-тактических умений и навыков. Повышение уровня разносторонней физической и специальной подготовленности. Приобщение к соревновательной деятельности и приобретение соревновательного опыта.

Таблица № 12

Примерный учебный годовой план график тренировочных занятий (42 недели) распределения учебных часов в группах учебно-тренировочной подготовки начальной специализации 1 и 2 обучения (из расчета 9 учебных часов в неделю)

Виды подготовки	Кол-во учебных часов в год	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теория													
Шахматный Кодекс, судейство и организация соревнований.	2	1					1						
Исторический обзор развития шахмат	2	1				1							
Инструктаж по ТБ, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	1		1									
Физическая культура и спорт в России	2	1	1										
Самоконтроль в процессе занятий	2	1								1			
Общая характеристика и основы методики спортивной тренировки	2	1		1									
Физическая культура - в укрепление здоровья человека	2	1		1									
Российская и зарубежная шахматная литература	2	1						1					
Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	2	1			1								
Дебют	78	7	8	9	8	8	8	8	8	8	6		
Миттельшпиль	77	7	7	8	8	8	8	8	8	9	6		
Эндшпиль	76	7	8	7	8	8	8	7	8	9	6		
всего теории:	249	30	24	27	25	25	25	24	24	27	18		
Практические занятия													
Общездоровья подготовка	23	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2		
Психологическая подготовка	42	3	5	2	5	5	5	5	5	3	4		
Инструкторская и судейская практика	7	1		1	1	1	1		1		1		
Участие в соревнованиях,	49	2	4	6	6	6	6	6	5	6	2		
Контрольные нормативы	4		2						2				

Медицинское обследование	4		2					2				
всего практики:	129	9	15	12	14	14	14	15	15	12	9	
итого:	378	39	39	39	39	39	39	39	39	39	27	

Основные задачи специализированной подготовки шахматистов:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами,
 2. Развитие тактического мышления, приобретение навыков самостоятельной работы над шахматами.
 3. Ознакомление с приемами атаки в шахматной партии, проблемами центра.
 4. Углубленное изучение легкофигурных окончаний и основных технических приемов ладейного эндшпиля.
 5. Изучение понятия инициативы в дебюте, расширение знаний по истории шахмат.
 6. Изучение элементарных основ судейства и организации шахматных соревнований.
- Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.

Основными средствами специализированной подготовки шахматистов первого и второго года подготовки являются:

1. Развитие тактического мышления.
2. Развитие навыка самостоятельной работы над шахматами.
5. Углубленное изучение основных технических приемов ладейного эндшпиля.
6. Углубленное изучение понятия инициативы в дебюте.
7. Расширение знаний по истории шахмат, изучение элементарных основ судейства и организации шахматных соревнований.

Развитие обучающихся в младшем и частично среднем школьном возрасте идет относительно равномерно, соответственно равномерно должны повышаться и тренировочные требования.

Для второго этапа специализированной подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в формировании личностных особенностей спортсменов. Большое значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания.

Примерный программный материал для групп начальной специализации первого и второго года обучения.

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Единая Всероссийская классификация. Обзор развития шахмат в России и мире.

- 3 Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.
4. Судейство соревнований. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские.
5. Исторический обзор развития шахмат.
6. Мастера XVIII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филидор и его теория.
7. Дебют.
8. План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи защиты двух коней, дебюта четырех коней, защиты.
9. Филидора, шотландской партии, шотландского гамбита.
10. Миттельшпиль.
11. Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетание идей. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь.
12. Эндшпиль.
13. 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.
14. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.
15. Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Гигиена умственного труда. Личная гигиена шахматиста.
16. Основы методики тренировки шахматиста.
17. Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс.
18. Общефизическая подготовка.

Требования по подготовке

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.
7. Умение ставить мат конем или слоном.
8. Знать основные положения личной гигиены шахматиста.

2.3. Содержание и методика работы на этапе углубленной специализированной подготовки с третьего по пятый год обучения.

Целью второго этапа углубленной специализированной подготовки шахматистов является плавный переход от спокойно текущей работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технико-тактических требований к сложным задачам.

Возраст обучающихся на втором этапе углубленной подготовки, как правило, совпадает с пубертатным периодом – подростковым возрастом. Он характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма. В этом возрасте занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий - укрепление здоровья, достижения высоких результатов и т.п.

Таблица № 13

Возрастные особенности	Методические особенности
Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация и другие физические способности	Необходимо осторожное повышение нагрузок
Отставание в развитии сердечнососудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости	Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный контроль
В поведении подростков отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны раздражителю	Важнейшая задача – воспитание «тормозов». Для этого необходима спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но, не снижая требовательности

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП и СП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической подготовленности, и повышение уровня функциональной специальной работоспособности. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Занимающиеся должны уметь анализировать, определять сильные и слабые стороны различных стилей игры, разрабатывать и на практике использовать тактические варианты.

На протяжении трех этапов углубленной специализации объем недельной нагрузки соответствует 12 часам. Соотношение объемов технико-тактической подготовки меняется в сторону увеличения с

каждым последующим этапом подготовки, соответственно меняется в сторону уменьшения объем общефизической подготовки.

Таблица № 14

Примерный учебный годовой план график тренировочных занятий (42 недели) распределения учебных часов в группах учебно-тренировочной подготовки углубленной специализации

3 - 5 года обучения

(из расчета 12 учебных часов в неделю)

Виды подготовки	Кол-во учебных часов в год	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теория													
Шахматный Кодекс, судейство и организация соревнований.	2						1		1				
Исторический обзор развития шахмат	2	1				1							
Инструктаж по ТБ, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	1		1									
Физическая культура и спорт в России	2	1	1										
Самоконтроль в процессе занятий	2	1								1			
Общая характеристика и основы методики спортивной тренировки	2	1		1									
Физическая культура - в укрепление здоровья человека	2	1		1									
Российская и зарубежная шахматная литература	2	1						1					
Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	2	1			1								
Дебют	97	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	6	
Миттельшпиль	95	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	
Эндшпиль	93	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	4	
всего теории:	303	36	31	33	31	31	31	31	31	32	16		
Практические занятия													
Общефизическая подготовка	20	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
Психологическая подготовка	45	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	

Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Участие в соревнованиях,	118	10	10	11	13	13	14	11	12	13	11		
Контрольные нормативы	4		2						2				
Медицинское обследование	4		2					2					
всего практики:	201	16	21	19	21	21	22	21	21	20	19		
итого:	504	52	52	52	52	52	53	52	52	52	35		

Примерный программный материал для групп углубленной специализации.

1. Физическая культура и спорт в России.
2. 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.
3. Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.
4. Система соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правила очередности игры белыми и черными фигурами. Всероссийский турнир школьников «Белая ладья».
5. Исторический обзор развития шахмат.
6. 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. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение.
7. М. Чигорин – основоположник русской шахматной школы. Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Творчество Э. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Первые международные советские турниры.
8. Дебют.
9. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Стратегические идеи главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро – Канн, отказного ферзевого гамбита.
10. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, русской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
11. Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты.
12. Миттельшпиль.
13. Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Пешечно - фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

14. Проблемы центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки.
15. Пешечно - фигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов и миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.
16. 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.
17. Защита в шахматной партии. Составление плана защиты, перегруппировка сил. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля.
18. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости.
19. 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».
20. Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладья с пешкой против ладьи с пешкой.
21. Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.
22. Основы методики тренировки шахматиста.
23. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.
24. 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.
25. Российская и зарубежная шахматная литература. Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX столетия, современная литература. Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.
26. Общефизическая подготовка.

Требования по подготовке

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».
5. Иметь понятие о тренировке шахматиста.
6. Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.

2.4. Содержание и методика работы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Целью этапа совершенствования спортивного мастерства шахматистов является совершенствование и развитие теоретических знаний, дальнейшее изучение типовых позиций миттельшпиля и отработка на этой основе дебютного репертуара, увеличение объема знаний по истории шахмат, накопление опыта участия в ответственных соревнованиях.

Занимающиеся должны уметь владеть приёмами защиты в шахматной партии, показать умение создавать слабости в лагере противника.

На протяжении трех этапов углубленной специализации объем недельной нагрузки соответствует 18 часам. Соотношение объемов технико-тактической и соревновательной подготовки меняется в сторону увеличения.

Таблица № 15

Примерный учебный годовой план график тренировочных занятий (42 недели) распределения учебных часов в группах совершенствования спортивного мастерства (из расчета 18 учебных часов в неделю)

Виды подготовки	Кол-во учебных часов в год	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теория													
Шахматный Кодекс, судейство и организация соревнований.	2						1		1				
Исторический обзор развития шахмат	2	1				1							

Инструктаж по ТБ, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	1		1									
Физическая культура и спорт в России	2	1	1										
Самоконтроль в процессе занятий	2	1								1			
Общая характеристика и основы методики спортивной тренировки	2	1		1									
Физическая культура - в укрепление здоровья человека	2	1		1									
Российская и зарубежная шахматная литература	2	1						1					
Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	2	1			1								
Дебют	134	14	14	14	14	14	14	14	14	14	8		
Миттельшпиль	133	14	14	14	13	14	14	14	14	14	8		
Эндшпиль	131	14	14	13	14	14	14	13	13	14	8		
всего теории:	416	50	43	44	42	43	43	42	42	43	24		
Практические занятия													
Общефизическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
Психологическая подготовка	45	4	3	4	5	5	5	5	5	5	4		
Инструкторская и судейская практика	15	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1		
Участие в соревнованиях,	242	20	24	25	26	25	25	25	25	25	22		
Контрольные нормативы	4		2						2				
Медицинское обследование	4		2					2					
всего практики:	340	28	35	34	36	35	35	36	36	35	30		
итого:	756	78	78	78	78	78	78	78	78	78	54		

Примерный программный материал для групп совершенствования спортивного мастерства

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Международные связи российских шахматистов, моральный облик шахматиста.
3. Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований.
4. Зачет по судейству и организации соревнований. Судейская и инструкторская практика.
5. 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.

6. Крупнейшие международные турниры середины XX века. Образование ФИДЕ. Система розыгрыша звания чемпиона мира.
7. Понятие дебютной новинки. Стратегические идеи защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети.
8. Защита в шахматной партии. Стратегическая и тактическая защиты. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки.
9. 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.
10. Стратегическая атака: при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства.
11. 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.
12. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон против ладьи. Ферзевые окончания. Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль.
13. 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).
14. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Требование к режиму шахматиста. Режим во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста.
15. Российская и зарубежная шахматная литература.
16. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии).
17. Общефизическая подготовка.

Требования по подготовке

1. Продемонстрировать знания за этапы начальной и учебно-тренировочной подготовки.
2. Получить зачёт по судейству и организации соревнований.
3. Рассказать о творческом наследии М.И.Чигорина, Э.Ласкера о шахматной жизни в начале XX века.
4. Владеть методами работы над дебютом.
5. Показать знания идей защиты Алёхина, защиты Тарраша, славянской защиты, 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. Знать роль ФИДЕ в международной шахматной жизни.
12. Показать знания идей защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети.
13. Знать типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.
14. Уметь разыгрывать позиции с компенсацией за ферзя, ладью, лёгкую фигуру.
15. Владеть методикой работы с шахматной литературой.
16. Выполнить норматив 1 разряда.

III. КОМПОНЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3.1. Общая характеристика системы спортивной подготовки

Спортивная подготовка – это постоянный, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания учащихся.

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

Таблица № 16

Виды и компоненты спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение.
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам.

		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации. Формирование эмоциональной устойчивости к стрессовым игровым ситуациям. Совершенствование умения мобилизоваться в наиболее ответственные моменты соревновательной деятельности.
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка ситуаций выбора ответных действий и принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени, распределение сил, разработка тактики поведения.
		Командная	Формирование команды, определение командных и личных задач, расстановка игроков при различных системах соревнований
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в шахматах
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Обще-подготовительная	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений.
		Специально-подготовительная	
		Соревнования	

3.2. Средства спортивной подготовки.

В шахматах наибольшую ценность имеют те классификации упражнений, которые помогают решать конкретные задачи и наиболее полно отражают типичную специфику шахмат, в основу положен признак их большей или меньшей специфичности.

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.

Совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа.

При подготовке шахматистов, очень важно уметь различать нагрузки по такому признаку - это позволяет максимально приблизить тренировочные

нагрузки к соревновательным.

3.3. Принципы спортивной подготовки

Принципы спортивной подготовки это наиболее общие положения управления тренировочным процессом. В спортивной подготовке занимающихся шахматами следует руководствоваться тремя группами принципов: общепедагогическими (дидактическими), спортивной тренировки и методическими принципами подготовки шахматистов.

Таблица № 16

Классификация принципов спортивной подготовки

№ п/п	Группа принципов	Название принципов	Сущность принципов
1	Обще-педагогические	Воспитывающего обучения	Воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности.
		Сознательности и активности	Формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности.
		Доступности и индивидуализации	Учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха.
		Наглядности	Создание правильного представления (точного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия.
		Прочности и прогрессирования	Достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований.

2	Спортивной тренировки	Направленности к высшим достижениям	Полное развитие способностей занимающихся и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга.
		Специализация и индивидуализация	Сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе.
		Единства всех сторон подготовки	Имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга.
		Непрерывности и цикличности	Для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса.
		Максимальности и постепенности повышения требований	Достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум – величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычным и позволяет постепенно повышать их.
		Волнообразности нагрузок	Постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности.
	Методические принципы подготовки шахматистов	Сопряженности	Поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач, например, сочетать технико-тактическую и физическую подготовку.

		Соразмерности	Оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств
		Избыточности	Применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательную подготовку трудных задач и комбинаций больше, чем требуется.
		Моделирование	Широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

В качестве вспомогательных средств часто используются другие виды спорта или упражнения из других видов спорта. Для игроков в шахматы применяются упражнения из игровых видов спорта, таких, как настольный теннис, волейбол, футбол, баскетбол, бадминтон и др., способствующие развитию таких качеств, как игровое мышление, взаимодействие с партнерами, быстрота реакции, распределение внимания и другие.

3.4. Методы спортивной тренировки

В спортивной тренировке под термином «метод» принято принимать способ применения основных средств тренировки совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются две группы методов: общепедагогические, включающие словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др.) и наглядные, практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Все эти методы применяются в различных сочетаниях и направлены на обучение, физическое развитие и самовоспитание.

Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособляют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной тренировки.

При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

Методы спортивной подготовки

Практические методы упражнения	Общепедагогические		
	Словесные	Наглядные	
Строго регламентированные: стандартно-вариативные, непрерывно-интервальные моделирования: целостного, частичного обучения: целостно-конструктивного, расчетно-конструктивного, избирательного и комплексного воздействия круговой: интенсивный экстенсивный с применением искусственно созданной управляющей среды и тренажеров	Рассказ Описание Беседа Анализ Задание Оценка Команда Подсчет	Показ Демонстрация Кино, Видео Макеты Ориентирование Лидирование Срочная информация с обратной связью	Аутогенная тренировка, Идеомоторная тренировка
Игровой			
Соревновательный			

IV. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ.

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем; укрепление здоровья и повышение работоспособности; развитие физических качеств. Физическая подготовка - неотъемлемая часть тренировки на всех этапах становления и совершенствования спортивного мастерства. Задачи физической подготовки - разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств игроков в шахматы. Задачи физической подготовки вытекают из общих задач системы физического воспитания и конкретизируются специфическими особенностями данного вида спорта.

Физическая подготовка шахматистов направлена на решение следующих задач.

1. Повышение уровня разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка).
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

3. Воспитание основных физических качеств (координации, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности шахматистов, таких, как выносливость.
4. Повышение психологической подготовленности.
5. Создание условий для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

4.1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Общая физическая подготовка обязательна в подготовке обучающихся всех уровней.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает всестороннее развитие шахматиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей шахматиста, а также является условием психической устойчивости проявления волевых качеств.

Задачи общей физической подготовки:

- разностороннее физическое развитие занимающихся;
- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей организма;
- расширение диапазона двигательных навыков;
- развитие физических качеств;
- повышение спортивной работоспособности;
- стимулирование восстановительных процессов, происходящих в организме.

Поэтому к средствам общей физической подготовки относятся упражнения, которые позволяют наиболее полно решать задачи разностороннего физического развития и укрепления здоровья; содействуют более полному развитию основных двигательных качеств, необходимых шахматисту; способствуют улучшению общей координации движений; помогают более полному и быстрому восстановлению после напряженной тренировочной работы.

Общеразвивающие упражнения необходимо включать в каждое занятие. Их содержание, объем и дозировка зависят от уровня физической подготовленности занимающихся, периода учебно-тренировочной работы, предстоящих соревнований и т.п.

Координационные способности и ловкость. Под координационными способностями понимают, во-первых, способность целесообразно формировать (строить) целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим соответственно требованиям меняющихся условий. Координационные способности во многом определяются координационными функциями центральной нервной системы и таким ее свойством как пластичность. Определяющее значение имеет также приобретенный опыт усвоения и перестройки движений: чем богаче запас двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом, тем большими возможностями он располагает для освоения новых движений и преобразования их. Для оценки координационных способностей пользуются различными критериями, причем ни один из них не является пока общепринятым.

Координационные способности и ловкость среди других физических качеств игроков в шахматы имеют важное значение. Основной путь развития ловкости - это обогащение спортсменов все новыми разнообразными навыками и умениями, развитие координационных способностей.

В качестве средств воспитания координационных способностей шахматиста могут быть использованы самые разнообразные упражнения из числа средств общей и специальной подготовки, если они связаны с преодолением координационных трудностей. По мере того как упражнение становится привычным, снижается его эффективность воздействия на координационные способности. Новизна, необычность и обусловленная ими степень координационных трудностей - определяющие критерии выбора двигательных заданий для воспитания координационных способностей.

При развитии ловкости необходимо учитывать следующие методические положения.

1. Упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности движений, и поэтому лучше всего проводить их в начале основной части тренировки.
2. Упражнения в каждом учебно-тренировочном занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение исходных положений, усиление противодействий, изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое и т.д.).
3. Объем упражнений и длительность серий в рамках одной тренировки должны быть небольшими, так как большой объем и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие.

4. Дети гораздо быстрее, чем взрослые, овладевают навыками, поэтому в юном возрасте необходимо развивать общую ловкость с помощью подвижных и спортивных игр, общеразвивающих, гимнастических и легкоатлетических упражнений, выполняемых в необычных условиях, на местности и т.д.

5. Для развития ловкости используют самые разнообразные упражнения, в которых спортсмен должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации с помощью находчивых, быстрых и эффективных действий.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Упражнения с мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций. Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые.

Выносливость - способность человека выполнять продолжительную работу без снижения ее мощности и эффективности. Специальная выносливость спортсмена означает способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма для достижений в избранном виде спорта. Общая выносливость шахматистов означает совокупность функциональных свойств его организма, которые составляют неспецифическую основу проявлений выносливости в различных видах деятельности. Биологической основой общей выносливости являются аэробные возможности организма спортсмена. Как правило, общая выносливость квалифицированных игроков в шахматы развивается на начальных этапах подготовки к основным соревнованиям, а на этапах специальной подготовки и в период соревнований упражнения на развитие общей выносливости применяют как восстановительные средства.

Высокоразвитые аэробные возможности являются хорошей базой для развития специальной выносливости.

Специальная соревновательная выносливость игрока в шахматы характеризуется внешне такими интегральными показателями:

1. Сохранение и увеличение по ходу состязания числа эффективных соревновательных действий.
2. Стабильность технико-тактических действий на протяжении длительных соревновательных нагрузок.

Для развития и совершенствования общей и специальной выносливости игроков в шахматы применяют следующие методы.

Метод равномерной тренировки - продолжительная нагрузка (не менее 20 мин) дается в сравнительно равномерном умеренном режиме при частоте пульса 140-150 уд./мин. Для такой формы работы можно рекомендовать специальные упражнения и общие упражнения - кроссовый бег, плавание, бег на лыжах и др.

Метод повторно-переменной тренировки - планомерное изменение скорости выполнения упражнения в сторону увеличения настолько, чтобы возник кислородный (кратковременный) долг, который должен быть погашен при дальнейшем выполнении упражнения в умеренном темпе. До повышения интенсивности упражнение выполняется при пульсе 140-160 уд./мин, после повышения интенсивности - пульс 170-180 уд./мин.

Интервальный метод - многократное повторение кратковременных «порций» работы при строгой регламентации продолжительности упражнения и пауз отдыха между сериями для каждого тренировочного занятия. Интенсивность упражнений подбирается с таким расчетом, чтобы к концу серии ЧСС была бы на уровне до 180 ± 5 уд./мин (наибольший ударный объем сердца). Следующую серию упражнений начинают при выходе пульса на уровень 120-130 уд./мин. Продолжительность одной серии упражнений циклического характера - 1,5-2 мин, а основных упражнений - 2-4 мин.

Метод круговой тренировки - последовательное выполнение на станциях упражнений, направленных на развитие силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях с технической подготовкой.

Комплексный метод - сочетание упражнений различного тренирующего воздействия.

Для развития общей выносливости необходимо продолжительное воздействие нагрузки на организм спортсмена. Наиболее эффективны упражнения, в которых участвует большое количество мышечных групп и их работа создает «мышечный» насос, способствующий хорошему кровообращению. К ним можно отнести спортивные игры, кроссовый бег, езду на велосипеде, лыжные гонки, плавание и др.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения, в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге

на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Вращения в голеностопных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ног в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, много скоки, ходьба в полном приседе и в полуприседе. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, «скрестным» шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках.

Беговые упражнения.

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением 3—5 м.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.
4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестывающим движением голени назад.
7. Бег спиной вперед.
8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).
9. Передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).
10. Передвижение приставными шагами лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.
11. То же самое, но спиной вперед.
12. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставится попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

Прыжковые упражнения.

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

Упражнения для мышц рук.

1. Стоя в основной стойке - руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам - круговые вращения руками.
3. Круговые вращения прямыми руками - 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.
9. Сцепить кисти «в замок» - разминание.
10. Правая рука вверх, левая внизу рывки руками назад.
11. Правая рука вверх, левая внизу - рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверх, правая вниз.
12. Стоя лицом к стене - отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.
13. Упор лежа - отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.
14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.

Упражнения для мышц туловища.

1. Ноги на ширине плеч - наклоны, доставая руками пол.
2. Ноги шире плеч - наклоны, доставая пол локтями.
3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.
4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе - круговые движения тазом.
5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.
6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.
7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.
8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе - три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.
9. То же, что и упражнение но руки сцепленыверху над головой.
10. То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.
11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая внизу - на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.
12. Лежа на животе, руки за головой - прогибание назад.
13. Упор сзади - разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.

14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища - наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.
15. То же, но руки за головой.
16. То же, но руки вверх.
17. Лежа на спине, руки в стороны - поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.
18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30-50 см от стола - не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

Упражнения для мышц ног.

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.
2. Руки на поясе - выпад правой ногой, три пружинистых покачивания.
То же, выпад левой ногой.
3. То же, но смена ног прыжком.
4. То же, но выпад ногой в сторону.
5. Руки выставлены вперед - поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.
6. Упор присев, правая нога в сторону - не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.
7. Прыжком смена положения - упор присев, упор лежа.
8. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени - круговые вращения в коленных суставах.
9. Руки на поясе, нога на носке - круговые вращения в голеностопном суставе.
10. Отступив на 60-80 см от стены и упираясь руками в нее - поднимание на носках.
11. Руки на поясе - из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед - танец вприсядку.

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.

4.2. Психологическая подготовка.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической, теоретической, специальной и технико-тактической подготовленности игроков в шахматы является психическая готовность шахматиста к соревнованию, которая формируется в процессе психологической подготовки. Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической, специальной и технико-тактической подготовленности, а с другой позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Психологическая подготовка осуществляется в процессе многолетней подготовки шахматиста на протяжении всей его спортивной деятельности и направлена на непрерывное развитие и совершенствование мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности, нацеленности на достижение высоких спортивных результатов; это и воспитание специфических психических качеств, способствующих успешности реализации своих способностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка шахматиста направлена на формирование у него установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности.

Для соревновательной деятельности в шахматах характерны повышенное внимание, эффективное зрительное восприятие; быстрота оперативного мышления; поиск неожиданных решений возникающих игровых задач; настойчивость, решительность, смелость, сообразительность;

эмоциональная устойчивость; широкое распределение и устойчивость внимания.

Специфика психологической подготовки шахматиста обусловлена, с одной стороны, неповторимостью соревновательных моментов, а с другой - неповторимостью и индивидуальным своеобразием личности спортсмена. В связи с этим психологическая подготовка шахматиста - это прежде всего процесс формирования личности.

В воспитании личности спортсмена выделяют такие направления:

- формирование мотивации тренироваться и соревноваться;
- совершенствование процессов мышления и развитие сообразительности;
- воспитание спортивного характера (воли, эмоциональной устойчивости и т.д.);

Охарактеризуем некоторые свойства, определяющие личность игрока в шахматы.

Решительность - свойство воли, которая помогает игроку вовремя принять правильное решение и без промедления решить ситуацию оптимальным действием. Важную роль в решении имеет предвидение игровой ситуации - антиципация.

Самообладание - свойство воли сосредоточиться во время тренировок и соревнований, управлять эмоциями, контролировать себя в сложностях борьбы.

Самостоятельность - свойство спортсмена верить в свои силы без посторонней помощи. Оно проявляется в индивидуализации подготовки, саморегуляции подготовки и соревновательной деятельности (тактика, анализ, планирование и т.д.).

Самоконтроль - систематическое исследование своих поступков, здоровья, уровня моторных способностей, изменение кондиции и функций при тренировочных нагрузках. Ведение дневника, видеозаписей помогает регулированию тренировочного процесса, объему и интенсивности нагрузок, рекреации, а также анализу выступлений на соревнованиях.

Сосредоточенность - способность игрока быстро реагировать на ситуацию и игру, на деятельность соперника.

Психическая выносливость, стабильность - способность показывать спортивную подготовленность, самообладание в длинном поединке или серии встреч, несмотря на неблагоприятные факторы - такие, как счет во встрече или предыдущий результат встречи, стиль игры соперника, оптимальная активность, эмоциональность и т.п.

Важное свойство - *наблюдательность* (быстро угадать ситуацию, смену ситуаций и т.д.).

Для достижения успеха необходимо хорошее развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности.

Целеустремленность является качеством, цементирующим всю структуру волевых качеств. Очень важно поставить себе трудные, но реально достижимые цели, которые должны все время усложняться по мере их

выполнения. Эти цели у разных игроков, конечно, различаются, но объединяет их то, что они должны, прежде всего, способствовать становлению и развитию личности, выработке настоящего спортивного характера, искоренению недостатков - как физических, так и моральных. Кто-то непременно хочет стать чемпионом, и у него есть возможности для этого, но на пути к цели ему придется бороться со своими неумением, слабостями, ленью, усталостью, идти на определенные жертвы в личном и социальном плане. Ведь известно, что в шахматах высоких результатов добиваются настойчивые и упорные спортсмены.

В качестве основных объектов комплексного психологического контроля выступают четыре формы психической готовности спортсменов, соответствующие конкретным требованиям осуществления ими соревновательной деятельности:

1. Общая готовность к спортивной деятельности.
2. Готовность к осуществлению спортивно-соревновательных действий в условиях конкретного этапа подготовки.
3. Текущая готовность к выполнению спортивных действий, соответствующих требованиям учебно-тренировочного процесса.
4. Непосредственная готовность к исполнению соревновательных действий в конкретных состязаниях.

Психическая готовность рассматривается как эффективность функционирования системы психологической регуляции, включающей в себя четыре структурных компонента: мотивационно-целевой, информационно-оценочный, эмоционально-волевой и коррекционно-исполнительный. Выделенные компоненты психологической регуляции выполняют соответственно направленную, организующую, энергезирующую и исполняющую функции.

Данная концепция психической готовности отражает сущность целенаправленной спортивной деятельности и самого спортсмена, как сознательного активного субъекта деятельности, адекватно отражающего и использующего условия деятельности в интересах поставленной цели.

Концепция психической готовности используется в качестве основного средства унифицированного анализа психического статуса спортсмена на разных этапах его подготовки. Такой анализ позволяет выявлять конкретные структурные и содержательные дефекты психической готовности. Эта концепция требует соответствующей организации обследования и выбора конкретных методов для его осуществления. Решающее значение при этом имеет организация психодиагностического обследования каждого спортсмена по многим разнородным и разноуровневым параметрам, относящимся к различным проявлениям психической готовности, а также комплексность обследований по формам (видам) готовности. Практически указанная разнородность параметров сводится к трем состояниям: эмоционального напряжения, психофункционального напряжения и относительного психологического покоя. Первое вызывается соревновательными ситуациями; второе - условиями тренировочного

процесса; третье - измерениями в условиях лабораторного эксперимента. Выбор конкретных методов обследования всегда является сложной задачей для тренера и спортивного психолога.

Определения структурных компонентов психической готовности.

Мотивационно-целевой компонент - это потребности, установки, интересы, мотивы, цели, которые лежат в основе структурных характеристик процесса регуляции деятельности. Уровень притязаний также относится к структурным особенностям регулирования, которые связаны с достижением цели деятельности. Этот уровень представляет собой степень трудности выбираемой индивидом цели. Факторы такого выбора условно подразделяют на ситуационные и личностные. Факторами первого типа являются, например, ожидание успеха или неудачи. Среди личностных переменных можно назвать потребность в достижении цели - стремление человека к удовлетворению, испытываемому при успехе в соревновательной ситуации любого рода.

Определение актуальных притязаний и мотивационных состояний проводится с помощью самооценочных граф-шкал. Они представляют собой отрезки прямой линии длиной 100 мм, без делений. Спортсмену предлагают чистую шкалу, полюсы которой обозначены соответственно самым слабым и самым сильным проявлением потребности. На ней он отмечает точкой выраженность данной потребности. При обработке результатов графического самооценивания шкала делится на 10 равных частей. Полученные деления обозначаются числами от 1 до 10.

Информационно-оценочный компонент проявляется в совокупности многообразных оценок и самооценок человека, которые содержат информацию о свойствах субъекта, его социальном окружении, условиях деятельности, о ценности данных свойств и условий. Благодаря этому оценки и самооценки становятся для личности инструментами самоуправления и регуляции деятельности, выполняющими ответственную роль в организации целостного поведения и текущей деятельности субъекта.

Для диагностики психической готовности, прежде всего, нужны данные о соответствии оценок и самооценок спортсмена объекту отражения и об отступлениях от адекватности. Но их адекватность можно измерить только тогда, когда есть какие-то объективные сведения о спортсменах. Источником таких сведений служат объективные показатели комплексного обследования их готовности. В связи с этим круг субъективных переменных необходимо ограничить, включая в него оценки и самооценки тех характеристик, объективные измерения которых предусмотрены в программе комплексного обследования. Кроме того, в качестве источника объективных сведений о возможностях и состояниях спортсмена используются экспертные оценки тренеров и других руководителей, имеющих большой опыт общения с данным спортсменом.

Эмоционально-волевой компонент объемлет регуляторную функцию эмоций в жизнедеятельности человека. Эмоции - одна из важнейших сторон психической деятельности, в них - в форме переживания - выражается

отношение человека к окружающей действительности и самому себе. Эмоции возникают как результат соотношения знаний человека о благоприятных или неблагоприятных раздражителях с тем, что воздействует на него в определенный момент.

Эмоциональный компонент объединяет такие психические состояния, как тревога, фрустрация, стресс, дискомфорт, напряженность, конфликт и др.

Коррекционно-исполнительский компонент определяется тем, что чувственное отражение составляет источник всего процесса регулирования. Единство чувственного отражения, целостность его структуры, взаимосвязь между ее частями определяют сенсорную организацию человека, его сенситивность. Понятие сенситивности включает в себя не только собственно сенсорные, но и сенсомоторные характеристики, в которых важную роль играет кинестетический анализатор. Двигательный анализатор контролирует произвольные движения, являющиеся результатом деятельности других анализаторов. Двигательные процессы как бы вплетаются во все виды психологической деятельности, и самым полифункциональным органом двигательной деятельности служит рука.

Для измерения характеристик сенсомоторного компонента готовности в обследовании используется ряд психомоторных методов (кинематометрия обеих рук с заданной дифференцировкой амплитуды движений, регистрация точностных движений рук методом «миокинетической психодиагностики» и др.).

Методы управления психологической подготовкой теннисистов основная задача методов формирования и воспитания личности в психологической подготовке спортсменов, включающая развитие нравственных качеств, формирование мотивов спортивной деятельности и отношения к ней. Они используются для оптимизации общей психической готовности и, в частности, ее мотивационного компонента. Нравственные качества непосредственно не влияют на результативность спортсмена во время соревнований, но они играют важную роль для формирования и развития других психологических качеств. По существу, нравственные качества (честность, товарищество, дисциплинированность, чувство коллективизма и др.) являются определенными формами поведения спортсмена. Они стимулируют его активность, направляют и организуют его деятельность и тем самым содействуют развитию необходимых для спорта психологических качеств. Интеллектуальная и волевая активность спортсмена во время соревнований часто побуждается патриотизмом, любовью к спорту, чувством долга, сознанием общественной значимости своей деятельности.

Для осуществления нравственной подготовки используются методы, применяющиеся при воспитательной работе вообще: объяснение, убеждение, привитие навыков поведения, личный пример, поощрение и наказание, стимулирование, требовательность и т. п. Однако эффективность данных методов зависит от целенаправленности организации условий, в которых живет и действует спортсмен, от требований, которые эти условия

предъявляют к нему. Поэтому для решения частных задач подготовки спортсменов необходимо специально изменять и моделировать условия их жизнедеятельности. Подбор конкретных методов нравственной подготовки требует тщательного учета индивидуальных особенностей спортсменов.

Способность спортсмена к саморегуляции психической деятельности и поведения основана на определенном объеме знаний.

Это - знание условий, в которых он действует, собственных функциональных и технических возможностей, а также особенностей своих психических функций, состояний и поведения, которыми необходимо управлять. Психологическая подготовка большей частью является процессом самоподготовки, самовоспитания и самовоздействия. Она требует активного участия спортсмена, повышает значение знаний собственной психической деятельности и поведения.

Такие знания спортсмен получает путем целенаправленного самонаблюдения и психологического образования. Самонаблюдение способствует формированию самоконтроля, превращая психические функции в целенаправленные высшие психологические процессы. Через психологическое образование спортсмен приобретает необходимый минимум знаний о закономерностях психической деятельности и поведения. Объем психологических знаний должен включать знания о психических функциях и качествах, необходимых для соревновательной деятельности, о психических состояниях, которые могут возникать при ее осуществлении. Большое значение также имеет знание факторов, от которых зависит протекание отрицательных психических состояний, условий, предупреждающих их возникновение, и приемов регуляции и саморегуляции этих состояний. В объем знаний, которые появляются у спортсмена в ходе психологической подготовки, включены и знания своих индивидуальных особенностей, обуславливающих характерные проявления состояния и поведения. Их учет необходим спортсмену при выборе средств саморегуляции и самовоспитания.

Психологическое образование спортсмена имеет задачей не только познание собственной психической деятельности, но и получение сведений об особенностях психики других лиц (например, товарищей, тренера и др.). Для этой цели спортсмену следует овладеть навыками объективного психологического наблюдения. Умение отмечать особенности поведения и состояния других людей очень важно в соревнованиях.

Общие психологические знания помогают и самонаблюдению спортсмена, которое становится целенаправленным и более содержательным. Через самонаблюдение спортсмен получает информацию, которая необходима для регуляции собственной психической деятельности, для подбора индивидуальных средств этой регуляции.

В психологической подготовке теннисистов широко распространен *метод обучения*, с помощью которого формируются психические качества и умения, развиваются способности к саморегуляции и психологической деятельности. Сущность данного метода заключается в использовании

средств и приемов, создающих условия для целенаправленного и осознанного овладения двигательными навыками. С этой целью применяются словесная коррекция действий, самоотчеты и самоанализ, срочная информация и т.д.

Психологическая подготовка шахматистов осуществляется также методами психологической тренировки, с помощью которой развиваются и совершенствуются психические функции и качества спортсменов, происходит их приспособление к специфическим условиям спортивной деятельности. Одним из распространенных методов психологической тренировки является *модельная тренировка*, сущность которой состоит в проведении занятий в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Специфика модельной тренировки как метода психологической подготовки заключается в создании таких условий, которые обычно вызывают нарушения в протекании психических функций спортсмена. Моделируется и воздействие различных психических состояний. Так, например, используются различные положительные и отрицательные словесные воздействия и т.п. Модельная тренировка эффективна в том случае, если проводится систематически - до полной адаптации спортсмена к моделируемым условиям соревнований.

Одним из видов психологической тренировки является *метод десенсибилизации*. Задача его состоит в адаптации спортсмена к психически травмирующим факторам. Используемый для этого прием основан на чисто психологическом воздействии. Предварительно изучаются субъективно значимые для спортсмена соревновательные факторы, его личные опасения. Затем предлагается спортсмену мысленно представить себя в психически травмирующей ситуации или специально говорится о ней. Далее спортсмен сам рассказывает о возникающих у него переживаниях. Так повторяется несколько раз. В итоге сознательное манипулирование с психически травмирующими факторами постепенно адаптирует спортсмена к ним, снижает силу их эмоционального воздействия. Шахматист перестает воспринимать отрицательное влияние таких факторов.

К методам психологической тренировки относятся *приемы, основанные на мышечной релаксации (расслабление) и мышечной активации*. Разновидностями этих приемов являются тренировки: аутогенная, психорегулирующая, психомышечная и т.д. Эти методы способствуют психическому восстановлению спортсмена после больших тренировочных и соревновательных нагрузок. Они применяются и для регуляции предсоревновательных состояний.

При психологической подготовке игроков в шахматы к соревнованиям, а также во время участия в них состояние спортсмена меняется, поэтому эффективными оказываются *методы непосредственного психического воздействия*. Как правило, изменения касаются уровня активности спортсмена (готовности к борьбе), степени его концентрации на предстоящих действиях и психологического содержания активности (уверенность, самообладание, беспокойство, тревога и т.п.). Непосредственное психическое

воздействие способно помочь преодолеть и изменить состояния, оказывающие отрицательное влияние на деятельность спортсмена. Используются методы словесного воздействия, которыми можно убедить спортсмена в значимости тех или иных факторов, успокоить или, напротив, активизировать его для регуляции предстартовых и соревновательных психических состояний используют: отвлечение внимания, изменение и уточнение цели и задач участия шахматиста в соревнованиях, стимуляцию волевых усилий, побуждение к интеллектуальной активности и др.

4.3. Теоретическая и тактическая подготовка.

Интеллектуальная подготовка шахматиста охватывает все то, что направлено на осмысление спортивно-игровой деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение значительных спортивных успехов в шахматах. Интеллектуальная подготовка тесно связана практически со всеми другими видами подготовки, так как имеет прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации теннисиста его волевой и специальной психологической подготовке, обучению тактике игры, совершенствованию тактического мастерства, воспитанию физических способностей.

В интеллектуальной подготовке принято выделять два основных аспекта: интеллектуальное образование спортсмена и воспитание его интеллектуальных способностей.

Интеллектуальное образование спортсмена составляет содержание его образования, т.е. те знания, которые способствуют реализации его спортивной деятельности. К ним относятся, прежде всего, знания мировоззренческого, мотивационного и спортивно-этического характера, знания, составляющие общую научную основу подготовки спортсмена, спортивно-прикладные знания, включающие сведения о правилах игры, спортивной тактике шахмат, средствах и методах спортивной подготовки, гигиенических и психологических требованиях, о правилах самоконтроля, о материально-технических условиях занятий шахматами.

Воспитание интеллектуальных способностей, отвечающих специфике шахмат, составляет наряду с образовательной стороной основное содержание интеллектуальной подготовки шахматиста.

Передача и освоение теоретических знаний в процессе многолетней подготовки шахматиста происходят в тех же формах, какие характерны для теоретического образования вообще: лекции, семинары, самостоятельное изучение литературы, беседы с врачами, тренерами, научными работниками. Кроме того, на современном этапе развития техники широко используются просмотр и прослушивание видео-, аудио- и телевизионных материалов, педагогические наблюдения за игрой сильнейших теннисистов, анализ проведенных игр, ведение дневника самоконтроля.

Теоретические занятия следует проводить в аудитории, приспособленной для демонстрации слайдов, кино-, видеоматериалов и др. Всем спортсменам заранее сообщается тема предстоящего занятия, рекомендуемая литература.

Подготовленное сообщение подкрепляется цифровым материалом, плакатами, графиками, видеозаписями и др.

Систематическое образование и самообразование, углубляющееся в многолетнем процессе спортивного совершенствования, становятся решающим условием творческих проявлений в спорте. Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию сути выполняемого на тренировках и соревнованиях.

Важнейшим направлением интеллектуальной подготовки шахматистов является приучение их к творческому анализу своей тренировочной и соревновательной деятельности.

Мыслительные процессы восприятия, анализа, сравнения, обобщения и прогнозирования эффективно влияют на качество тренировочной и соревновательной деятельности.

Шахматист получает представления о пространственных, временных характеристиках, обучается контролировать и управлять точнейшими элементами тактических действий. Это приводит к интенсификации и повышению качества процесса обучения и тренировки.

Современные подходы к оптимизации путей интеллектуального воспитания спортсмена должны быть ориентированы не столько на отдельные методические приемы, сколько на разработку целостных программ, опирающихся на принципы последовательного развертывания познавательной деятельности шахматиста с возрастающей степенью его активности в решении задач и объективным контролем за результатами своих решений.

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.

Тема 1

Физическая культура - в укреплении здоровья человека.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России. Влияние физических упражнений на костную и мышечную систему, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, Взаимодействие органов и систем.

***Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте,
инструктаж по ТБ.***

Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий шахматами, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Восстановительные мероприятия при занятиях шахматами. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса.

Тема 3

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питание смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Режим дня во время соревнований рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек.

Тема 4

Физическая культура и спорт в России

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

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

Основные формы организации занятий в детско-юношеской спортивной школе.

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

Тема 5

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований

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

Основные положения шахматного кодекса.

Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Судейство на соревнованиях. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

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

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

Тема 6

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. Выдающиеся зарубежные шахматисты. Выдающиеся советские шахматисты.

Творчество Р. Фишера, А. Карпова, Г. Каспарова, В. Ананда, М. Карлсена. Молодые зарубежные и российские шахматисты.

Тема 7

Самоконтроль в процессе занятий.

Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям, доврачебная помощь пострадавшим. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

Тема 8

Общая характеристика и 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.

Тема 9

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.

Тема 10

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.

Характеристика современных дебютов.

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

Тема 11

Миттельшпиль

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

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

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетании 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 на короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм в защитительных мероприятиях. Тенденция перехода в контратаку.

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

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

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

Центр. Централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Фортпост. Вторжение на 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.

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.

Тема 12

Эндшпиль

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

Пешечные окончания. Систематизация пешечных окончаний по тематическому содержанию. Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях: правило квадрата, оппозиция, виды оппозиции, король и пешка против короля, защищенная и отдаленная 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.

4.4. Восстановительные средства и мероприятия.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности игроков в шахматы можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при

рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.



К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям,

инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психорегулирующая тренировки.

Большая роль тренера - преподавателя в управлении свободным временем учащихся, воспитательной работе, в снятии эмоционального напряжения и других формах работы. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Профилактика травматизма неотъемлемая часть тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Основные причины травматизма - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Не применять физические упражнения с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
2. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким

- покрытиям.
3. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
 4. Применять упражнения на расслабление и массаж.
 5. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».
 6. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

4.5. Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждения дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

При работе с детьми младшего школьного возраста указания и требования тренера обычно воспринимаются как беспрекословное руководство к действию, без малейшего сомнения в их верности. Здесь имеет место метод внушения, в основе которого лежит высочайший и безусловный авторитет тренера. При сохранении такого авторитета метод внушения может с успехом использоваться и при работе с занимающимися старшего школьного возраста. Но обычно уже у старших подростков начинает развиваться критическое отношение ко всяким указаниям со стороны взрослых. Поэтому, начиная с этой возрастной группы целесообразно аргументировать предъявление каждого нового требования, чтобы оно не воспринималось негативно, как некий произвол взрослого.

В целях формирования убеждений и общественного мнения в спортивной группе целесообразно использовать обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий, а также проводить беседы дискуссионного характера. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера. Сознание занимающихся формируется через указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др.

Методы воспитания выполняют определенную роль инструментов, с помощью которых решаются все возникающие воспитательные задачи.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

- воспитание волевых качеств личности;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки;
- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы;

- самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательные средства, используемые в работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий;
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением мероприятий:

- проведение праздников;
- проводов выпускников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Особое место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо обратить внимание на этику спортивной борьбы на турнире и вне его. Перед соревнованиями нужно настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования являются средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываний участников во время игр, тренер может сделать вывод о форсированности у них необходимых качеств.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающихся. Самовоспитание включает принятие самим обучающимся обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Виды воспитания:

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

- 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.

- Правовое: воспитание законопослушности, формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины, развитие потребностей в здоровом образе жизни.

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.

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.

В соревновательной обстановке:

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

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта.

Содержание воспитательной работы:

Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.

Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия.

Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.

Стремление тренера быть примером для воспитанников.

Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.

Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.

Развитие и поддержание традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.

Создание истории коллектива.

Повышение роли капитанов команд, советов ветеранов.

4.6. Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

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

Учащиеся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия, и проводит занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по шахматам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря. Для этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания - судьи по спорту.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащимся необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией шахмат и применять ее в занятиях.
2. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
3. Уметь составить конспект занятия по шахматам и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
4. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
8. Уметь руководить командой на соревнованиях.
9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в ДЮСШ.
10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить положение для проведения первенства школы по шахматам.
2. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
3. Участвовать в судействе учебных игр в качестве судьи, секретаря, главного судьи.
4. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе, в судействе официальных городских соревнований в роли главного судьи, судьи, главного секретаря.
6. Выполнить требование на присвоение судейского звания.

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Контроль по подготовкой обучающихся.

Контроль является составной частью подготовки юных шахматистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной деятельности и участия в спортивных мероприятиях, позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния обучающегося и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа. С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий, и определяется стратегия на последующий период занятий.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- тестирование уровня физической и специальной подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных соревновательных действий.

Текущий контроль дает возможность оценить состояние занимающихся в течение дня, проводится для получения информации о состоянии шахматиста, а после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. Позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

Карта педагогического наблюдения за степенью утомления ходе тренировочного занятия

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	небольшая	средняя	большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимся беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

В практике тренировочных занятий должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

- Контроль уровня подготовленности шахматистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
- Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).
- Оценка и контроль текущего состояния шахматиста осуществляется врачами.

Заключение о состоянии каждого шахматиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации. Педагогический контроль и оценка подготовленности юных шахматистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки на всех этапах многолетней подготовки. Для получения объективной информации тренеры должны использовать следующие виды контроля – этапный, текущий, оперативный.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных шахматистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование. Метод наблюдения, как правило, применяется тренерами ДЮСШ в качестве оперативного контроля. В процессе работы с юными шахматистами тренеры осуществляют свои наблюдения постоянно. Это дает им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом учащемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы занимающихся на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, тренеры получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на учащихся.

Метод наблюдения необходимо использовать и для оценки различных сторон деятельности занимающихся, их состояния и уровня подготовленности. Например, в ходе тренировочного занятия тренер даже по цвету лица, дыханию и движениям того или иного подопечного может сделать вывод о степени утомления и внести необходимые коррективы в содержание урока.

Эффективность метода наблюдения при оценке техники юных шахматистов в ходе тренировочных занятий во многом зависит от квалификации самих тренеров, знания ими специфики шахмат, т.е. распознавать ошибки и подсказывать эффективные пути для их исправления.

Оценка и контроль тренировочной деятельности. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий на занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам внутренних контрольных игр.

VI. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Требования к итоговым результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Содержание и методика выполнения контрольных нормативов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск определение состава учебных групп на этапах и периодах обучения из перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования учебных групп спортивной подготовки по виду спорта шахматы;

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) обучающихся.

Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности обследования целесообразно его проводить в течение нескольких дней.

Например:

1-й день: оценка физической подготовленности.

2-й день: оценка специальной подготовленности.

Проводить комплексное обследование на всех уровнях подготовки. В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку.

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую бальную систему для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

Контрольные нормативы адаптированы для детей и подростков, тренирующихся в г. Магадане с учетом гемодинамических показателей при длительных воздействиях неблагоприятных факторов внешней среды,

каковыми являются природно-климатические условия северо-востока России.

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке
для зачисления в группы начальной подготовки
первого года обучения (ГНП 1)**

Контрольные упражнения по ОФП, СП	Оценка		
	5 баллов	4 балла	3 балла
Бег на 30 метров (сек) юноши/девушки	6,6 / 6,9	6,7 / 7,0	6,8 / 7,1
Приседание без остановки (кол-во раз) юноши/девушки	7 / 7	6 / 6	5 / 5
Подъем из положения лежа в положение сидя за 30 сек. юноши/девушки	11-10 / 9-8	9-8 / 7-6	7-6 / 5-4
Прыжок в длину с места (см.) юноши/девушки	117 / 112	115 / 110	113 / 108
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) кол-во раз юноши/девушки	7 / 4	5 / 2	3 / 1
Решение задач (тест одинаков для юношей и девушек) кол-во задач/кол-во правильных решений	4 задачи / 3 решения	4 задачи / 2 решения	4 задачи / 1 решение
Сумма баллов	30	24	18

Право на обучение по предпрофессиональной программе, имеет ребенок, набравший *не менее 18 баллов*.

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке
для зачисления в группы начальной подготовки
второго года обучения (ГНП 2)**

Контрольные упражнения по ОФП	Оценка		
	5 баллов	4 балла	3 балла
Бег на 30 метров (сек) юноши/девушки	6,5 / 6,8	6,6 / 6,9	6,7 / 7,0
Приседание без остановки (кол-во раз) юноши/девушки	8 / 8	7 / 7	6 / 6
Подъем из положения лежа в положение сидя за 30 сек. юноши/девушки	13-12/11-10	11-10/ 9-8	9-8/ 7-6
Прыжок в длину с места (см.) юноши/девушки	120 / 115	117/ 112	115/ 110
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6 / 4	5 / 3	3 / 2

на полу (отжимание) кол-во раз юноши/девушки			
Решение задач (тест одинаков для юношей и девушек) кол-во задач/кол-во правильных решений	6 задач / 4 решения	6 задач / 3 решения	6 задач / 2 решения
Сумма баллов	30	24	18

Право на обучение по предпрофессиональной программе, имеет учащийся, набравший *не менее 18 баллов*.

Нормативы по общей и специальной подготовке для зачисления в учебно-тренировочные группы первого года обучения на этапе начальной специализации (УТГ 1)

Контрольные упражнения по ОФП	Оценка		
	5 баллов	4 балла	3 балла
Бег на 30 метров (сек) юноши/девушки	6,4 / 6,7	6,5 / 6,8	6,6 / 6,9
Приседание без остановки (кол-во раз) юноши/девушки	12 / 10	10 / 8	8 / 6
Подъем из положения лежа в положение сидя за 30 сек. юноши/девушки	15-14/13-12	13-12/11-10	11-10 /9-8
Прыжок в длину с места (см.) юноши/девушки	135 / 125	125/ 120	120/ 115
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) кол-во раз юноши/девушки	9 / 5	8 / 4	6 / 2
Решение задач (тест одинаков для юношей и девушек) кол-во задач/кол-во правильных решений	6 задач / 5 решений	6 задач / 4 решения	6 задач / 3 решения
Сумма баллов	30	24	18

Право на обучение по предпрофессиональной программе, имеет учащийся, набравший *не менее 18 баллов*.

Нормативы по общей и специальной подготовке для зачисления в учебно-тренировочные группы второго года обучения на этапе начальной специализации (УТГ 2)

Контрольные упражнения по ОФП	Оценка		
	5 баллов	4 балла	3 балла
Бег на 30 метров (сек) юноши/девушки	6,3 / 6,6	6,4 / 6,7	6,5 / 6,8
Приседание без остановки	13 / 11	11 / 9	9 / 7

(кол-во раз) юноши/девушки			
Подъем из положения лежа в положение сидя за 30 сек. юноши/девушки	17-16/15-14	15-14/13-12	13-12/11-10
Прыжок в длину с места (см.) юноши/девушки	145 / 135	140/ 130	135/ 125
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу кол-во раз юноши/девушки	10 / 6	9 / 5	7 / 3
Решение задач (тест одинаков для юношей и девушек) кол-во задач/кол-во правильных решений	7 задач / 6 решений	7 задач / 5 решения	7 задач / 4 решения
Сумма баллов	30	24	18

Право на обучение по предпрофессиональной программе, имеет учащийся, набравший *не менее 18 баллов*.

Нормативы по общей и специальной подготовке для зачисления в учебно-тренировочные группы третьего года обучения на этапе начальной специализации (УТГ 3)

Контрольные упражнения по ОФП	Оценка		
	5 баллов	4 балла	3 балла
Бег на 30 метров (сек) юноши/девушки	6,2 / 6,5	6,3 / 6,6	6,4 / 6,7
Приседание без остановки (кол-во раз) юноши/девушки	14 / 12	12 / 10	10 / 8
Подъем из положения лежа в положение сидя за 30 сек. юноши/девушки	19-18/17-16	17-16/14-13	15-14/12-11
Прыжок в длину с места (см.) юноши/девушки	150 / 140	145/ 135	140/ 130
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу кол-во раз юноши/девушки	11 / 7	10 / 6	8 / 4
Решение задач (тест одинаков для юношей и девушек) кол-во задач/кол-во правильных решений	8 задач / 7 решений	8 задач / 6 решений	8 задач / 5 решений
Сумма баллов	30	24	18

Право на обучение по предпрофессиональной программе, имеет учащийся, набравший *не менее 18 баллов*.

Нормативы по общей и специальной подготовке для зачисления в учебно-тренировочные группы четвертого года обучения на этапе начальной специализации (УТГ 4)

Контрольные упражнения по ОФП	Оценка		
	5 баллов	4 балла	3 балла
Бег на 30 метров (сек) юноши/девушки	6,1 / 6,4	6,2 / 6,5	6,3 / 6,6
Приседание без остановки (кол-во раз) юноши/девушки	15 / 13	13 / 11	11 / 9
Подъем из положения лежа в положение сидя за 30 сек. юноши/девушки	21-20/18-17	19-18/16-15	17-16/14-13
Прыжок в длину с места (см.) юноши/девушки	155 / 145	150/ 140	145/ 135
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу кол-во раз юноши/девушки	12 / 8	11 / 7	9 / 5
Решение задач (тест одинаков для юношей и девушек) кол-во задач/кол-во правильных решений	9 задач / 8 решений	9 задач / 7 решений	9 задач / 6 решений
Сумма баллов	30	24	18

Право на обучение по предпрофессиональной программе, имеет учащийся, набравший *не менее 18 баллов*.

Нормативы по общей и специальной подготовке для зачисления в учебно-тренировочные группы пятого года обучения на этапе начальной специализации (УТГ 5)

Контрольные упражнения по ОФП	Оценка		
	5 баллов	4 балла	3 балла
Бег на 30 метров (сек) юноши/девушки	6,0 / 6,3	6,1 / 6,4	6,2 / 6,5
Приседание без остановки (кол-во раз) юноши/девушки	16 / 14	14 / 12	12 / 10
Подъем из положения лежа в положение сидя за 30 сек. юноши/девушки	23-22/20-19	21-20/18-17	19-18/16-15
Прыжок в длину с места (см.) юноши/девушки	160 / 150	155/ 145	150/ 140
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу кол-во раз юноши/девушки	13 / 9	12 / 8	10 / 6

Решение задач (тест одинаков для юношей и девушек) кол-во задач/кол-во правильных решений	10 задач / 9 решений	10 задач / 8 решений	10 задач / 7 решений
Сумма баллов	30	24	18

Право на обучение по предпрофессиональной программе, имеет учащийся, набравший *не менее 18 баллов*.

Нормативы по общей и специальной подготовке для зачисления в учебно-тренировочные группы обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства (ГСС)

Контрольные упражнения по ОФП	Оценка		
	5 баллов	4 балла	3 балла
Бег на 30 метров (сек) юноши/девушки	5,9 / 6,2	6,0 / 6,3	6,1 / 6,4
Приседание без остановки (кол-во раз) юноши/девушки	17 / 15	15 / 13	13 / 11
Подъем из положения лежа в положение сидя за 30 сек. юноши/девушки	25-24/22-21	23-22/20-19	21-20/18-17
Прыжок в длину с места (см.) юноши/девушки	165 / 155	160 / 150	155 / 145
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу кол-во раз юноши/девушки	16 / 12	13 / 9	11 / 7
Решение задач (тест одинаков для юношей и девушек) кол-во задач/кол-во правильных решений	12 задач / 11 решений	12 задач / 10 решений	12 задач / 9 решений
Сумма баллов	30	24	18

Право на обучение по предпрофессиональной программе, имеет учащийся, набравший *не менее 18 баллов*.

Методические рекомендации по выполнению общей физической и специальной подготовки для зачисления (перевода) в учебно-тренировочные группы по этапам подготовки:

1. Бег на 30 метров. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств, движений поступающего. Тест проводится в зале на дистанции 30 метров с высокого старта. Регистрируется и оценивается время пробегания в секундах. Время фиксируется по общепринятой методике – учитывая лучший результат по двум попыткам.

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

3. Подъем из положения лежа в положение сидя. Подъем туловища из положения лежа, в положение сидя. Тест призван оценивать уровень развития силовых качеств. И.п. - лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, спина прямая, ноги согнуты в коленях под углом 90° , второй обучающийся придерживает стопы выполняющего упражнение. По сигналу спортсмен начинает поднимать туловище в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками коснуться пола. Упражнение выполняется в течение 30 сек. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

4. Прыжок в длину с места. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств испытуемого, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельны друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Замер делается по контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности. Из трех попыток учитывается лучший результат в метрах.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание – разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда учащийся начинает выполнять задание с погрешностями. Оценивается количество раз.

6. Решение задач. Тест проводится в течение тренировочного занятия. С целью определения усвоения специальных знаний и навыков, теоретических знаний (дебют, миттельшпиль, эндшпиль), техники расчета вариантов, умением самостоятельной работы над шахматами.

VII. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ

Техническое обеспечение - наличие спортивного зала.

Обеспечение инвентарем и оборудованием в соответствии с перечнем инвентаря и оборудования.

Примерный перечень оборудования и спортивного инвентаря

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска шахматная с фигурами демонстрационная	комплект	2
2.	Доска шахматная с шахматными фигурами	штук	14
3.	Мат гимнастический	штук	2
4.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг.	штук	3
5.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
6.	Стол шахматный	штук	14
7.	Стулья	штук	14
8.	Часы шахматные	штук	14
9.	Доска шахматная складная с шахматными фигурами (на одного занимающегося начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства)	комплект	1
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование (на одного занимающегося начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства)			
10.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	1
11.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	1
12.	Кроссовки легкоатлетические	пар	1
13.	Кроссовки утепленные	пар	1
14.	Футболка спортивная	штук	2
15.	Шапка спортивная	штук	1
16.	Шорты спортивные	штук	2
Контрольно-измерительные и информационные средства			
17.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	штук	1
18.	Секундомер	штук	2

VIII. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к кадрам

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений.

IX. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Основы управления работоспособностью спортсмена

Теоретические занятия

Зоны энергообеспечения; анаэробная и аэробная зона энергообеспечения. Системные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

- 1) недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы;
- 2) нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме;
- 3) блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах;
- 4) снижение энергообеспечения в мышцах;
- 5) запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных нагрузок;
- 6) нарушение микроциркуляции;
- 7) снижение иммунологической реактивности;

8) угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

Органные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

- 1) снижение сократительной способности миокарда;
- 2) ослабление функции дыхания;
- 3) снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

- 1) режим и его нарушение;
- 2) соблюдение режима питания;
- 3) гиповитаминоз;
- 4) интоксикации различного происхождения;
- 5) соответствие требованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования;
- 6) факторы окружающей среды;
- 7) ограниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировки.

Практические занятия

Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном цикле тренировки.

Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике.

Теоретические занятия

Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.

Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминные комплексы, коферменты (производные витаминов).

Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксиданты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты. Иммуномодуляторы. Аминокислоты.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами.

Лекция, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте.

Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям

Теоретические занятия

Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период соревнований: поддержание пика суперкомпенсации; поддержание работоспособности.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период восстановления: срочное восстановление- пополнение запасов энергии; ликвидация кислородной за должности; ликвидация роста количества свободных радикалов; восстановление после соревнований - выведение продуктов метаболизма из организма; реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем; лечение травм; психосоматическая реабилитация.

Практические занятия

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств. Систематическая диспансеризация спортсменов.

Профилактика применения допинга среди спортсменов

Характеристика допинговых средств и методов

Теоретические занятия

Допинг - лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики - лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Практические занятия

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Международные стандарты

для списка запрещенных средств и методов

Теоретические занятия

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса - часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта - описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Антидопинговая политика и ее реализация

Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика

Теоретические занятия

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс - универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.

Компоненты Всемирной антидопинговой программы:

уровень 1. Кодекс;

уровень 2. Международные стандарты;

уровень 3. Модели лучших методов организации работы.

Образовательные программы и исследования.

Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного параолимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Параолимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.

Антидопинговые правила и процедурные правила

Допинг - контроля

Теоретические занятия

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг - контроля.

Практические занятия

Обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

1. Антидопинговый кодекс;
2. Антидопинговые правила;
3. Субстанции, запрещенные в виде спорта;
4. Процедурные правила допинг - контроля;
5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- 1) В. Голенищев «Программа подготовки шахматистов IV-III разрядов» (2011 г.)
- 2) В. Иванов, И. Одесский «Программа подготовки шахматистов-разрядников II-I разряд» (2005 г.)
- 3) А. Костьев «Уроки шахмат» (1994 г.)
- 4) В. Пожарский «Шахматный учебник» (2009 г.)
- 5) Ю. Авербах, М. Бейлин «Путешествие в шахматное королевство» (1988 г.)
- 6) Блох «Комбинационное искусство» (1993 г.)
- 7) Ковалев Д.В. Спортивные игры /М.: Просвещение, 1988 г.
- 8) А. Нимцович «Моя система» (1974 г.)
- 9) Б. Гершунский, А. Костьев «Шахматы – школе» (1991 г.)
- 10) Г. Несис «Размен в эндшпиле» (2008 г.)
- 11) Э. Гуфельд «Минимальное преимущество» (2007 г.)
- 12) Цымбалова Л.Н. «Подвижные игры для детей»/ Москва-Ростов-на-Дону Издательский центр «МарТ» 2005г.
- 13) «Характеристика гемодинамических показателей у 13-16 летних подростков г. Магадана с разным типом саморегуляции кровообращения» / Гречкина Л.И. – кандидат биологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник Научно-исследовательского центра «Арктика» ДВО РАН, г. Магадан