

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3 ПО ШАХМАТАМ»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ  
СШ №3 по шахматам  
*Н.А. Рассадина*  
«31» *августа* 2021г.



«РАССМОТРЕНО»  
Протокол тренерского  
совета № *8/2*  
от «31» *августа* 2021г.

ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА ШАХМАТЫ

В соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта шахматы

Возраст занимающихся: от 7 лет  
Срок реализации: 5 лет  
Разработчики программы:  
Зам. директора по СМР Шкуратова Н.И.  
Тренер I категории  
Винокуров К.С.

г. Нижний Новгород  
2021 год

<b>СОДЕРЖАНИЕ:</b>	<b>СТР</b>
<b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:</b>	
1.1. Характеристика вида спорта шахматы и их отличительные особенности.....	3
1.2. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды) .....	3
<b>II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	
2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы .....	5
2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы .....	6
2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шахматы .....	6
2.4 Режимы тренировочной работы .....	7
2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку .....	9
2.6 Предельные тренировочные нагрузки .....	10
2.7 Требования к спортивному инвентарю и оборудованию .....	10
2.8 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки .....	11
2.9 Объем индивидуальной спортивной подготовки .....	12
2.10 Структура годичного цикла .....	12
<b>III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>14</b>
3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований .....	14
3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок .....	16
3.3 Планирование спортивных результатов .....	18
3.4 Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля .....	19
3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки .....	19
3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки .....	30
3.7 Планы применения восстановительных средств и мероприятий .....	31
3.8 Планы по организации мероприятий по обеспечению контроля спортивной подготовленности спортсменов, включая оценку состояния здоровья, научно-методическое и медико-биологическое сопровождение .....	33
3.9 Планы антидопинговых мероприятий .....	34
3.10 Планы инструкторской и судейской практики	
<b>IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	
4.1 Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки в виде спорта шахматы .....	35
4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки .....	44
4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	45
4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, контрольных заданий для оценки технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования .....	46
<b>V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>	
5.1. Рекомендуемая литература для лиц, проходящих спортивную подготовку	46
5.2. Аудиовизуальные средства	
5.3. Интернет-ресурсы	

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1 Характеристика вида спорта шахматы и их отличительные особенности.**

Шахматы – это не просто вид спорта. Шахматы – это увлекательный досуг, тонкий расчет, замечательная тренировка памяти и умения просчитать игру на несколько ходов вперед, мастерство предвидеть ходы соперника. Шахматы – это и железная выдержка, упорство, умение владеть собой и своими нервами.

Шахматы отлично развивают память и логическое мышление, а также воспитывают трудолюбие и волю к победе. Каждый шахматист при соответствующей подготовке может приобрести спортивные качества, которые позволяют ему добиться высших для его индивидуальных возможностей достижений.

Шахматы объединяют людей. Не зря ведь девизом Международной шахматной федерации стал лозунг: «Мы все – одна семья».

Шахматы являются одним из самых популярных видов спорта во всем мире. Спортивную деятельность шахматиста обычно ассоциируют с умственной работой, имеющей яркую эмоциональную окраску. Исход состязаний, в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Эта особенность шахмат, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости. Процесс шахматной тренировки состоит из общей и специальной подготовки, которые взаимосвязаны друг с другом. Общая подготовка направлена, прежде всего, на всестороннее шахматное образование и развитие необходимых качеств шахматиста - спортсмена. Специальная подготовка шахматиста осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений общей подготовки.

### **1.2. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды).**

Настоящая Программа спортивной подготовки (далее – Программа) подготовлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы разработанного на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в РФ с целью: организации, планирования и проведения тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку (далее – спортсменами) в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа № 3 по шахматам» (далее – МБУ СШ № 3 по шахматам).

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Основной целью Учреждения является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач. При осуществлении спортивной подготовки в Учреждении устанавливаются следующие этапы: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

- группах начальной подготовки тренировочный процесс преимущественно направлен на развитие личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание

физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации направленность.

На тренировочном этапе планомерное повышение уровня подготовленности юного спортсмена требует решения сложной задачи – параллельного повышения уровня общей физической подготовленности и постепенного увеличения доли специализированных нагрузок.

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются все более сложные задачи. При этом существенно повышается роль индивидуальных особенностей спортсмена, особенно в соревновательных упражнениях. Спортивная подготовка на данном этапе имеет выраженный специализированный характер, что проявляется в гибком использовании основных и дополнительных тренировочных средств с целью значительного повышения специальной подготовленности.

На этапе высшего спортивного мастерства решаются задачи, связанные непосредственно с исполнением календарного плана сборной команды. При этом основную роль играют участие спортсмена в тренировочных сборах и соревнованиях в составе сборной команды или выполнения плана по попаданию в ее состав.

Вид спорта шахматы включает в себя следующие дисциплины: классические шахматы (классика), быстрые шахматы (рапид), блиц.

Подготовка шахматистов различной квалификации проводится круглогодично – в подготовительном, соревновательном и переходно-восстановительном периодах после соревнований. В подготовку во время соревнований следует включать:

- 1) построение тактического плана борьбы в зависимости от турнирного положения и подмеченных сильных и слабых сторон противника;
- 2) уточнение в выборе дебютных схем к каждому противнику;
- 3) анализ сыгранных партий;
- 4) четкое соблюдение гигиенического режима;
- 5) физзарядку, прогулки, занятия спортом;
- 6) отдых.

В наши дни появились новые методы подготовки шахматиста, связанные с применением компьютеров. Компьютерные программы применяются для развития специальных качеств шахматиста. Среди таких программ следует отметить СТ – ART3.0 – обучающую программу по шахматной тактике, шахматная стратегия, энциклопедия миттельшпиля, практикум по эндшпилю, энциклопедия дебютных ошибок. Основная цель компьютерных программ – совершенствование алгоритма обдумывания хода. Развития навыков и умений, которые потом помогут в аналогичных ситуациях за доской.

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

Основополагающие принципы спортивной подготовки шахматистов — это:

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

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

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

Программой предусмотрена следующая организация тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки:

- на этапе начальной подготовки – от 1 года до 2 лет, -
- на тренировочном этапе – 4 года,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничения
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничения.

## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы.**

Таблица № 1

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Наполняемость групп (человек)</b>
Этап начальной подготовки	2	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	9	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	12	1

Примечания:

1. Количество часовой нагрузки в неделю может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от этапа спортивной подготовки. Неизменным остаётся количество часовой нагрузки в год.

2. В общее количество часовой нагрузки входит время проведенное с воспитанником (по приказу образовательного учреждения) на выездах в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним (УТС), утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, календарным планом всероссийской федерации по виду спорта шахматы, но не более 16 часов в день.

3. Возраст зачисления в группу спортивного совершенствования первого года обучения в порядке исключения может быть занижен, на основании показанного результата в официальных соревнованиях при наличии 1 спортивного разряда и выше.

4. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского (методического) совета при персональном разрешении врача.

5. В счет времени официальных соревнований, общее время может значительно увеличиться (специфика соревновательной деятельности шахмат). Здесь определено время по тарификации.

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

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

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

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

Таблица № 2

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	10-16	8-14	4-8	4-6	4-6	4-6
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	4-6	4-6	4-9	4-6
Технико-тактическая подготовка (%)	40-58	40-58	50-70	40-60	30-57	30-50
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	30-40	30-40	15-25	15-25	15-25	15-25
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2-4	4-6	7-12	15-25	15-30	20-40

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

Таблица № 3

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	3	5	5	4	4	1
Отборочные	-	2	3	4	5	4
Основные	-	1	1	2	3	5

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

#### **2.4. Режимы тренировочной работы.**

Комплектование групп спортивной подготовки, организация тренировочных занятий, проведение воспитательной работы со спортсменами осуществляется администрацией, тренерским советом МБУ СШ № 3 по шахматам.

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

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

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

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

Занятия с учащимися групп высшего спортивного мастерства строятся согласно индивидуальным планам (с расчетом 32 часа в неделю), утвержденным в начале учебного года директором спортивной школы.

Группы спортивной подготовки комплектуются из числа наиболее способных к занятиям шахматами детей, подростков, юношей и девушек и отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности данному этапу.

Зачисление и перевод на этапы подготовки, начиная с этапа спортивного совершенствования, осуществляется на основании сдачи спортсменами контрольно-переводных нормативов. В отдельных случаях спортсмены, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в тренировочную группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти спортсмены имеют потенциал, позволяющий достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение года. В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем спортсмены его тренировочной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год спортивной подготовки с согласия тренерского совета. Состав групп формируется из лиц, проходящих спортивную подготовку примерно одного уровня спортивной подготовленности с разницей по возрасту не более 5-ти лет. Возраст спортсменов на момент зачисления должен быть не менее 12 лет, за исключением случаев, предусмотренных п. II, ч. 2.1., п. 3.

Тренировочный процесс в МБУ СШ №3 по шахматам, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в том числе:

46 учебных недель и 6 недель отводится на работу в летний период (учебно-тренировочные сборы, спортивно-оздоровительные лагеря, самостоятельная работа обучающихся, работа по индивидуальным планам).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

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

- на этапе начальной подготовки - 2 часов в будние дни, 3 часов в выходные дни;
- на тренировочном этапе 3 часов в будние дни, 4 часов в выходные дни;
- на этапе спортивного совершенствования мастерства – 4-5 часов в будние и выходные дни;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 6 часов в будние и выходные дни.

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

## ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

Таблица № 4

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап высшего спортивного мастерства	Этап спортивного совершенствования	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется МБУ СШ № 3 по шахматам
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	21	18	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям Нижегородской области	-	14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку (в соответствии с требованиями федерального стандарта)
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	До 14 дней	До 14 дней	До 14 дней	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-		До 5 дней, но не	До 5 дней, но не	В соответствии с планом комплексного



				более 2 раз в год	более 2 раз в год	медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	в	До 21 дня и не более 2 сборов в год	-	-	Не менее 60% от состава группы

## **2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

Медицинские требования. На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шахматам и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого раз в год проводится углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку, на базе МБУ СШ № 3 по шахматам.

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

*Таблица №5*

Период подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления
<b>НП</b>	1-й	7 лет
	2-й	7 лет
<b>ТГ</b>	1-й	8 лет
	2-й	9 лет
	3-й	10 лет
	4-й	11 лет
<b>ССМ</b>	1-й	9 лет
	2-й	10 лет
	3-й	11 лет
<b>ВСМ</b>	-	12 лет

### **Психофизические требования.**

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

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условия соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

## **2.6 Предельные тренировочные нагрузки.**

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

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица №6

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	9	12	28	32
Количество тренировок в неделю	4	5	6	9	14	14
Общее количество часов в год	312	416	468	624	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	312	468	728	728

#### 2.7 Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.

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

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

Таблица № 7

№	Наименование оборудования, спортивного оборудования	Единица измерения	Кол-во изделий
1	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационная	Комплект	2
2	Доска шахматная с фигурами шахматными	Комплект	14
3	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	Штук	1
4	Мат гимнастический	Штук	2
5	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	Комплект	3
6	Турник навесной для гимнастической стенки	Штук	1
7	Секундомер	Штук	2
8	Стол шахматный	Штук	14
9	Стулья	Штук	14
10	Часы шахматные	Штук	14

#### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 8

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование	
№	Этапы спортивной подготовки
Экипировки инвентарная	

				НП		ГСС		ССМ		ВСМ	
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
1	Костюм спортивный летний	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2	Костюм спортивный зимний	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4	Кроссовки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
6	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
7	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1

Таблица № 9

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		ГСС		ССМ		ВСМ	
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
1	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	3	1	3

## 2.8 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

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

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

## Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Таблица № 9

Период подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп		Разрядные требования	Дополнительные требования
			миним.	максим.		
НП	1-й	7 лет	10	25	б/р	-
	2-й	7 лет	10	20	б/р	
ТГ	1-й	8 лет	6	14	3ю-2ю	-
	2-й	9 лет	6	14	2ю-1ю	
	3-й	10 лет	6	12	3-2	
	4-й	11 лет	6	12	2-1	
ССМ	-	11 лет	2	10	КМС	Достижение спортивных результатов
ВСМ	-	12 лет	1	10	МС, гроссмейстер России	

2

\* Максимальный возраст на этапе ГСС и ГВСМ без ограничений при условии стабильных спортивных результатов.

## 2.9 Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства. Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования

мастерства составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

## 2.10 Структура годичного цикла.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спорте по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий тактический (РТк); развивающий технический (РТх); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл — это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы-приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В шахматах, в частности, следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода.

Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе СС процесс спортивной тренировки направлен на развитие надежного дебютного репертуара приближенного к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

На этапе ВСМ процесс спортивной тренировки направлен на максимальную тренировочную нагрузку, совмещенную с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. На этом этапе происходит дальнейшая детализация дебютного репертуара. Вырабатывается умение разыгрывать сложнейшие миттельшпильные позиции. Средства ОФП используются также, как и на предыдущем этапе и в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований. Большую роль приобретают восстановительные мероприятия и грамотное составление плана участия в соревнованиях и вариативный подход в тактико-технической

подготовки, с возможностью привлечения других дополнительных тренеров для дебютной подготовки.

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы включает методические рекомендации по основным видам спортивной подготовки шахматистов, его распределение по годам подготовки,

планирование спортивных результатов, организацию и проведение врачебно-педагогического и психологического контроля, рекомендации по проведению тренировочных занятий и соревнований, по технике безопасности.

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки шахматистов имеет использование в тренировочном процессе передовых методов, тренировки и организации тренировочного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

### **3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

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

1. Тренировочный процесс планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.

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

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

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

5. На практических занятиях спортсмены применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков.

6. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

#### **Тренер, реализующий данную программу обязан:**

- комплектовать состав групп и принимать меры по сохранению его контингента;
- составлять план-конспект тренировок и обеспечивать его выполнение;
- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- осуществлять всестороннюю физкультурную подготовку спортсменов, выявлять и развивать их творческие способности;
- на тренировках соблюдать принцип доступности и последовательности;
- следить за своевременным прохождением медицинского обследования и предоставлением медицинских справок;
- обеспечить подготовку мест проведения тренировочных занятий.

#### **Спортсмены обязаны:**

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

#### **Правила техники безопасности при проведении занятий и соревнований:**

1. Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных занятий по шахматам, физической культуре и спорту.

2. На администрацию МБУ СШ №3 по шахматам возлагается ответственность за исправность спортивного инвентаря и оборудования, в соответствии с санитарно-гигиеническими условиями требований, предъявляемых к месту проведения занятий.

3. Занятия должны проходить в чистом помещении, при нормальном освещении спортивных сооружений.

4. Температура в помещении во время занятий должна соответствовать установленным нормам.

5. Ответственность за соблюдение правил безопасности при проведении тренировочных занятий несут тренеры-преподаватели, проводящие занятия.

6. Нахождение родителей в помещениях для занятий строго запрещено.

7. Тренеру запрещается выходить из зала во время проведения занятий, а также отпускать спортсменов до окончания занятий.

8. Тренеры несут прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся и обязаны:

- прибыть на занятия за 10 минут до начала, лично проверить места проведения занятия, убедиться в исправности спортивного инвентаря;

- обучать занимающихся безопасным приёмам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- при появлении у занимающихся признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу;

- после окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий, убедиться в отсутствии напряжения в электросети и устранить обнаруженные недостатки;

- тренеры, занимающиеся с младшим возрастом по окончании занятий, должны передать их родителям и уходить с занятий последними;

- два раза в год проводить общий инструктаж по технике безопасности и правилах поведения спортсменов на тренировочных занятиях;

После проведения инструктажей они фиксируются в журнале установленной формы. В журнале в графе "тема занятия" записывается "Беседа по мерам безопасности" и ставится подпись тренера-преподавателя.

9. Занимающиеся обязаны быть в опрятной одежде, приступать к занятиям и заканчивать только по разрешению тренера.

10. Запрещается приходить на занятия с посторонними предметами, стеклянными бутылками для питья, с острыми, режущими и воспламеняющимися предметами и жевательными резинками.

11. Учащиеся должны строго соблюдать правила поведения, в помещениях нельзя бегать, кричать, спешить и толкаться в коридорах и залах.

12. Во время занятий занимающиеся запрещается пользоваться сотовыми телефонами.

13. Учащиеся должны соблюдать дисциплину на занятиях, выполнять требования и указания тренера по окончании партии расставлять за собой фигуры, соблюдать чистоту в турнирном зале.

14. Занимающиеся и тренеры обязаны строго соблюдать нормы поведения в школе, бережно относиться к инвентарю, соблюдать организованность, беспрекословно подчиняться требованиям администрации и тренеров по выполнению правил поведения, пожарной безопасности и установленного входа, и выхода.

15. При командировании на соревнования тренер несет полную ответственность за безопасность учащихся.

16. К спортивным соревнованиям допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

17. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

18. При проведении соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи.

19. На соревнованиях и тренировках необходимо иметь кулер для соблюдения питьевого режима.

20. На соревнованиях с количеством участников более 100 человек предусматривается возможность присутствия дежурного врача.

21. При плохом самочувствии спортсмен может прекратить участие в соревновании и сообщить об этом судьбе.

22. Порядок действий в случае, если занимающийся во время учебного процесса получил травму:

- оказать первую медицинскую помощь;

- доставить пострадавшего в лечебное учреждение;

- немедленно сообщить о несчастном случае руководителю учреждения (дежурному администратору) и родителям пострадавшего;

- при необходимости принять участие в расследовании несчастного случая.

23. Решение о невозможности проведения спортивных мероприятий на открытом воздухе в связи с метеорологическими условиями выносится администрацией школы.

24. Администрация и тренерский коллектив не несет ответственности за утерю личных вещей спортсменов.

### 3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, соревновательный и переходно-восстановительный периоды.

## Распределение программного материала

### Примерный план-график распределения тренировочных часов для шахматистов группы начальной подготовки 1 года (6 часов в неделю)

	Содержание занятий	кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	ОФП	37	4	3	3	3	1	1	3	3	4	3	4	5
2	Технико-тактическая подготовка	153	12	13	13	13	14	15	13	13	12	12	12	11
3	Теоретическая, психологическая подготовка	109	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
4	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	13	0	0	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
	<b>ВСЕГО часов</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>

### Примерный план-график распределения тренировочных часов для шахматистов группы начальной подготовки 2 года (8 часов в неделю)

	Содержание занятий	кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	ОФП	50	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4
2	Технико-тактическая подготовка	204	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
3	Теоретическая, психологическая подготовка	142	11	12	12	12	11	12	12	12	12	12	12	12
4	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	20	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
	<b>ВСЕГО часов</b>	<b>416</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>

### Примерный план-график распределения тренировочных часов для шахматистов тренировочной группы 1,2 года (9 часов в неделю)

	Содержание занятий	кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	ОФП	37	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
2	СФП	23	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
3	Технико-тактическая подготовка	262	21	22	22	22	21	22	22	22	22	22	22	22
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	94	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	52	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	6
	<b>ВСЕГО часов</b>	<b>468</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>37</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>40</b>



**Примерный план-график распределения тренировочных часов для шахматистов  
тренировочной группы 3,4 года (12 часов в неделю)**

	Содержание занятий	кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	ОФП	<b>31</b>	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	3	3
2	СФП	<b>25</b>	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Технико-тактическая подготовка	<b>306</b>	27	26	25	25	25	25	25	27	25	26	25	25
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>112</b>	9	9	9	10	9	10	9	10	9	10	9	9
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	<b>150</b>	12	12	12	13	12	12	13	13	12	13	13	13
	<b>ВСЕГО часов</b>	<b>624</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>49</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>55</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>52</b>

**Примерный план-график распределения тренировочных часов для шахматистов группы  
совершенствования спортивного мастерства (28 часов в неделю)**

	Содержание занятий	кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	ОФП	<b>58</b>	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5
2	СФП	<b>73</b>	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6
3	Технико-тактическая подготовка	<b>699</b>	59	59	58	58	58	58	58	58	58	59	58	58
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>247</b>	21	21	21	21	18	19	21	21	21	21	21	21
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	<b>379</b>	31	31	31	31	36	33	31	31	31	31	31	31
	<b>ВСЕГО часов</b>	<b>1456</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>122</b>	<b>121</b>	<b>122</b>	<b>121</b>	<b>121</b>

**Примерный план-график распределения тренировочных часов для шахматистов  
группы высшего спортивного мастерства (32 часа в неделю)**

	Содержание занятий	кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	ОФП	<b>33</b>	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3
2	СФП	<b>33</b>	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	Технико-тактическая подготовка	<b>766</b>	64	64	63	64	63	64	64	64	64	64	64	64
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>283</b>	24	24	24	23	22	24	24	24	22	24	24	24
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	<b>549</b>	46	46	45	46	44	46	46	46	46	46	46	46
	<b>ВСЕГО часов</b>	<b>1664</b>	<b>139</b>	<b>133</b>	<b>137</b>	<b>139</b>	<b>134</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>140</b>	<b>138</b>	<b>140</b>	<b>140</b>	<b>140</b>

### **3.3 Планирование спортивных результатов.**

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

В перспективном плане с этапа СС следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена. Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

#### **Планирование тренировочно - соревновательного процесса в годичном цикле.**

На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годичного плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов. В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

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

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

### **Оперативное планирование.**

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана. Наиболее распространено месячное планирование. В таком плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

### **3.4 Организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося.

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

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО)

### **3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.**

#### **Теоретическая подготовка.**

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

#### **Практические занятия.**

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

# Содержание программы по предметным областям

## ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ Первый год обучения (ГНП – 1)

№	Содержание	Кол-во часов
	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>109</b>
1	<u>Физическая культура и спорт в России:</u> Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека.	2
2	<u>Шахматный кодекс Российской Федерации, судейство и организация соревнований:</u> Правила шахматной игры Первоначальные понятия Турнирная дисциплина Шахматная нотация	5
3	Исторический обзор развития шахмат. Происхождение шахмат Легенды о шахматах Распространение шахмат на Востоке Соревнования на первенство мира. Лучшие достижения учащихся шахматной школы.	3
4	Дебют: Дебют – начало шахматной партии (как начинать партию) Основные принципы дебюта Мобилизация фигур Борьба за центр Безопасность короля Классификация дебютов Плюсы и минусы раннего вывода ферзя. Детский мат. Классификация дебютов: открытые, полуоткрытые, закрытые.	27
5	<u>Миттельшпиль</u> Миттельшпиль – середина игры Понятие о тактике Понятие о комбинации Основные тактические приемы: Связка, полусвязка Двойной удар «Вилка» Открытое нападение Открытый шах Двойной шах Отвлечение Завлечение Размен Реализация материального преимущества Понятие о плане игры Определение слабостей в лагере противника. Оценка позиции. Создание угроз. Отражение угроз соперника.	27
6	<u>Эндшпиль</u> Определение эндшпиля Матование одинокого короля: Мат ферзем Мат двумя ладьями Мат ладьей Мат двумя слонами Мат слоном и конем Пат Роль короля в эндшпиле	17

	Реализация материального преимущества Король и пешка против короля. Поведение пешки в ферзи. Оппозиция Цугцванг Правило квадрата Ферзь против пешки Ладья против пешки Активность фигур в эндшпиле.	
7	<u>Основы методики тренировки спортсмена:</u> Понятие об обучении и тренировке. Формы и методы тренировки шахматиста.	10
8	<u>Российская и зарубежная шахматная литература. Использование специальной литературы:</u> Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста. Обзор шахматной литературы, новостей из интернета. Адреса шахматных сайтов.	9
9	<u>Спортивный режим и физическая подготовка спортсмена:</u> Зависимость качества игры учащегося от его физического состояния. Необходимость соблюдения режима сна и питания.	9
	<b>ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>153</b>
1	<u>Тренировочные и турнирные партии, квалификационные турниры, анализ сыгранных партий и типовых позиций:</u> Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах, других соревнованиях. Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером.	100
2	<u>Теоретические и судейские семинары, контрольные работы:</u> Проведение тренером семинаров по актуальным разделам теории шахмат. Выполнение учащимися контрольных работ по пройденным темам, заслушивание.	20
3	<u>Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов:</u> Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шахматной композиции. Упражнения для развития счетных способностей.	33
	<b>Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</b>	<b>13</b>
	<b>ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>37</b>
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>312</b>

### ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ Второй год обучения (ГНП – 2)

№	Содержание	Кол-во часов
	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>142</b>
1	<u>Физическая культура и спорт в России.</u> Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека.	1
2	<u>Шахматный кодекс Российской Федерации, судейство и организация соревнований.</u> Основные положения шахматного кодекса Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе.	2
3	<u>Исторический обзор развития шахмат.</u> Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат Шахматные книги, трактаты Испанские и итальянские шахматисты XVI – XVIII веков Юношеские чемпионаты мира.	5
4	<u>Дебют:</u> Три вида дебютов Значение центра в дебюте Пешечный прорыв в центре Атака пешечного центра Стратегические идеи: Итальянской партии, гамбита Защиты 2х коней	48

	Дебюта 4х коней Основные принципы разыгрывания дебютов. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте.	
5	<u>Миттельшпиль:</u> Комбинации: «спертого мата» с мотивами использование слабости первой (последней) горизонтали освобождение поля и линии перекрытие блокировка превращение пешки уничтожение защиты План игры Оценка позиции Центр, централизация фигур Открытые и полуоткрытые линии Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях	25
6	<u>Эндшпиль:</u> Пешечные окончания. Особенности. Король и пешка против короля и пешки Король и пешка против короля и двух пешек Отдаленная проходная пешка Защищенная проходная пешка Пешечный прорыв Слон против пешек Конь против пешек Коневые окончания. Особенности. Слоновые окончания. Особенности. Простейшие ладейные окончания.	32
7	<u>Основы методики тренировки спортсмена:</u> Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.	15
8	<u>Российская и зарубежная шахматная литература. Использование специальной литературы.</u> Обзор шахматной литературы, новостей из интернета. Адреса шахматных сайтов.	4
9	<u>Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста</u> Влияние физкультурных пауз на повышение продуктивности умственной работы.	10
	<b>ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>204</b>
1	<u>Тренировочные и турнирные партии, квалификационные турниры, анализ сыгранных партий и типовых позиций:</u> Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах, других соревнованиях. Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером.	128
2	<u>Теоретические и судейские семинары, контрольные работы:</u> Проведение тренером семинаров по актуальным разделам теории шахмат. Выполнение учащимися контрольных работ по пройденным темам.	28
3	<u>Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов:</u> Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры. Упражнения для развития счетных способностей.	48
	<b>ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>50</b>
	<b>Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</b>	<b>20</b>
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>416</b>

**ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА**  
**Первый, второй год обучения (ТГ – 1, 2)**

№	Содержание	Кол-во часов
	<b>ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>94</b>
1	<u>Физическая культура и спорт в России.</u> Почетные спортивные звания.	1
2	<u>Шахматный кодекс Российской Федерации. Судейство и организация соревнований.</u> Судейство соревнований. Основные правила. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: Личные Командные Лично-командные Официальные Товарищеские	2
3	<u>Исторический обзор развития шахмат.</u> Мастера XVIII века. Филипп Стамма. Андре Франсуа Филидор и его теория. Алгебраическая нотация.	2
4	<u>Дебют</u> Основные принципы игры в дебюте. Значение центра в дебюте Препятствие развитию противника. Промедление с рокировкой. Слабость пункта «f7» в дебюте. Роль плана в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи: Защиты двух коней Дебюта четырех коней Испанской партии Английского начала Голландской защиты	28
5	<u>Миттельшпиль:</u> Комбинации. Тактические идеи: Двойной удар Связка Открытое нападение Двойной шах Отвлечение. Завлечение. Сочетание тактических идей. Решение заданий на сочетание тактических идей.	26
6	<u>Эндшпиль:</u> 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 и пешка против ладьи Форпост Вторжение на седьмую горизонталь	26
7	<u>Основы методики тренировки шахматиста:</u> Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Основные принципы педагогики в процессе обучения и тренировки.	4
8	<u>Российская и зарубежная шахматная литература. Использование специальной литературы:</u> Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста. Обзор шахматной	3

	литературы, новостей из интернета. Адреса шахматных сайтов.	
9	<u>Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста:</u> Гигиена детей и подростков. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Гигиена умственного труда. Личная гигиена шахматиста.	2
	<b>ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>262</b>
1	<u>Тренировочные и турнирные партии, квалификационные турниры, анализ сыгранных партий и типовых позиций:</u> Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах, других соревнованиях. Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером.	190
2	<u>Теоретические и судейские семинары, контрольные работы:</u> Проведение тренером семинаров по актуальным разделам теории шахмат, выполнение учащимися контрольных работ по пройденным темам.	20
3	<u>Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов:</u> Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры. Упражнения для развития счетных способностей.	52
	<b>ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>37</b>
	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>23</b>
	<b>Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</b>	<b>52</b>
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>468</b>

**ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА**  
**Третий, четвертый год обучения (ТГ – 3, 4)**

№	Содержание	Кол-во часов
	<b>ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>112</b>
1	<u>Физическая культура и спорт в России:</u> Основные формы организации занятий в спортивной школе. Всероссийские юношеские соревнования и спартакиады, их значение для массового развития спорта. <u>Всероссийский турнир на приз «Белая Ладья».</u>	2
2	<u>Шахматный кодекс Российской Федерации. Судейство и организация соревнований:</u> Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях, регламент. Условия проведения соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Создание праздничной обстановки на турнире. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Организация турнира на приз «Белая Ладья».	4
3	<u>Исторический обзор развития шахмат:</u> Проникновение шахмат на Русь. Шахматы в русском былинном творчестве. Шахматы в культуре Киевской Руси. Шахматы и торговые связи русских купцов с Востоком. Шахматы в Московском государстве. Изготовление шахмат как вид ремесла. Археологические находки на территории русского государства. Шахматы на Петровских ассамблеях. Шахматы в культуре русского общества XVIII – XIX веков. Первая шахматная книга Ивана Бутримова на русском языке. Первые русские мастера: А.Д. Петров, К.А. Яниш, Братья Урусовы, И.С. Шумов «Самоучитель шахматной игры» Э.С. Шифферса. Шахматные соревнования в Петербурге. Шахматы и деятели русской культуры. Первый чемпион мира Вильгельм Стейниц и его вклад в развитие шахмат.	4



4	<u>Дебют:</u> Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи: Защиты Грюнфельда Королевского гамбита Принятого ферзевого гамбита Староиндийской защиты	47
5	<u>Миттельшпиль:</u> Атака на короля. Атака на не рокировавшегося короля. Атака на короля: При односторонних рокировках. При разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Ограничение подвижности фигур. Выключение фигур из игры. Связка. Блокада. Торможение.	20
6	<u>Эндшпиль:</u> Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладья с пешкой против ладьи с пешкой.	20
7	<u>Основы методики тренировки шахматиста:</u> Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретения им специальных знаний, навыков, качеств. Круглогодичность тренировок, циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия.	10
8	<u>Российская и зарубежная шахматная литература. Использование специальной шахматной литературы:</u> Обзор шахматной литературы, новостей из интернета. Адреса шахматных сайтов.	2
9	<u>Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.</u> Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом.	3
	<b>ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>306</b>
1	<u>Тренировочные и турнирные партии, квалификационные турниры, анализ сыгранных партий и типовых позиций:</u> Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах, других соревнованиях. Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.	210
2	<u>Теоретические и судейские семинары, контрольные работы:</u> Проведение тренером семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по пройденным темам.	48
3	<u>Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов:</u> Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры. Упражнения для развития счетных способностей.	48
	<b>ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>31</b>
	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>25</b>
	<b>Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</b>	<b>150</b>
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>624</b>

## ГРУППА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА

№	Содержание	Кол-во часов
	<b>ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>247</b>
1	<u>Физическая культура и спорт в России:</u> Международные связи российских шахматистов. Моральный облик спортсмена.	4
2	<u>Шахматный кодекс Российской Федерации. Судейство и организация соревнований</u>	8
3	<u>Исторический обзор развития шахмат:</u> Творчество чемпионов мира: Р. Фишер, А. Карпов, Г. Каспаров	10
4	<u>Дебют:</u> Отработка дебютного репертуара согласно индивидуальному плану.	65
5	<u>Миттельшпиль:</u> Изолированная пешка. Висячие пешки. Подвижный пешечный центр. Фигурно-пешечный центр. Карлсбадская структура. Испанская партия. Полузакрытый центр. Испанская партия. Пешка e4 против пешки d6. Индийская защита. Прорыв e4 – e5. Защита Нимцовича. Сдвоенные пешки. Малый пешечный центр («еж»).	40
6	<u>Эндшпиль:</u> Сложные окончания. Контуры эндшпиля: «итальянский» эндшпиль «французский» эндшпиль «сицилианский» эндшпиль Карлсбадская структура; «староиндийский» эндшпиль «каталонский» эндшпиль	40
7	<u>Основы методики тренировки шахматиста:</u> Методика проведения занятий	35
8	<u>Российская и зарубежная шахматная литература:</u> Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста. Обзор шахматной литературы, новостей из интернета. Адреса шахматных сайтов.	25
9	<u>Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.</u> Соблюдение спортивного режима во время соревнований.	20
	<b>ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>699</b>
1	<u>Тренировочные и турнирные партии, анализ сыгранных партий и типовых позиций:</u> Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах, других соревнованиях. Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером. Индивидуальные занятия тренера с учащимся спортивной школы в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.	490
2	<u>Теоретические и судейские семинары, контрольные работы:</u> Проведение тренером семинаров по актуальным разделам теории шахмат, выполнение учащимися контрольных работ по пройденным темам.	89
3	<u>Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов:</u> Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры. Упражнения для развития счетных способностей.	120
	<b>ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>58</b>
	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>73</b>
	<b>Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</b>	<b>379</b>
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>1456</b>

## ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№	Содержание	Кол-во часов
	<b>ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>283</b>
1	<u>Дебют:</u> Дебютные катастрофы Дебютные тонкости Недоброкачественные новинки Из дебюта в эндшпиль Отработка дебютного репертуара: Обзор партий из последних турниров Компьютерный анализ	76
2	<u>Миттельшпиль:</u> Комбинация и расчет вариантов: Фантазия, комбинационное зрение Ходы-кандидаты Внимание к возможностям противника Далекий или многовариантный расчет Метод исключения Сравнение Промежуточные ходы Ловушки Комбинации – близнецы  Позиционная игра: Составление плана Мышление схемами Принцип наихудшей фигуры Плохой конь Плохой слон Накопление мелких преимуществ Алгоритм выбора хода Борьба за инициативу Маневры фигур, улучшающие позицию Ограничение возможностей противника Игра в равных положениях  Позиционная жертва: Позиционная жертва пешки Позиционная жертва качества Позиционная жертва фигуры Позиционная жертва ферзя  Профилактика Активный ферзь противника Размен ферзей: Выбор редакции размена Улучшение пешечной структуры Нестандартный размен (с ухудшением пешечной структуры)  Трансформация позиции Интуиция, позиционное чутье Игра пешками, пешечная структура Столкновение планов «Тихие ходы» Защита: Пассивная защита Спасительные комбинации Контратака	76
3	<u>Эндшпиль:</u> Переходы в выгодный эндшпиль Централизация короля Проблема размена Принцип «не спешить» Мышление схемами Принцип двух слабостей	76

	Борьба за инициативу Предупреждение контригры соперника Позиции с изолированной пешкой Два слона Пешечный перевес на фланге Остросюжетные окончания Гроссмейстерская техника Типовые окончания Французский эндшпиль Сицилианский эндшпиль Староиндийский эндшпиль Испанский эндшпиль «Простые позиции»	
4	<u>Психология:</u> Практическая психология: Психология атаки Психология защиты Риск в решающей партии	55
	<b>ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>766</b>
1	<u>Комплексный анализ партий:</u> Определение сильных сторон, развитие сильных качеств Определение недостатков в игре, пути их решения Тренировочные партии	
	<b>ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>33</b>
	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>33</b>
	<b>Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</b>	<b>549</b>
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>1664</b>

### **Общефизическая подготовка.**

Развиваемые физические качества (скоростные качества, скоростно - силовые качества, выносливость, силовые качества, силовая выносливость, координация, гибкость) на всех этапах обучения должны соответствовать нормативно-тестирующей части Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса – программной и нормативной основе физического воспитания граждан, предусматривающую требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья (Указ президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»; Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)», утвержденное Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540).

В основу комплекса положены многолетние разработки и нормативы комплекса ГТО от 1985 года, которые стали основой современного спортивного тестирования во многих зарубежных странах и в СНГ:

#### 1. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа;
- для мышц шеи и туловища: наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения;
- для мышц ног: поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногами (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах;
- для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми

движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

## 2. Легкоатлетические упражнения:

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

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

4. Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

## 5. Общеразвивающие упражнения с предметами:

- со скакалкой: с короткой – подскоки на одной и двух ногах ног, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной – пробегание под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и двух ногах;
- с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, на коленях, лежа), с различными положениями палки (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание через палку, круты, упражнения с сопротивлением партнера;
- с баскетбольными мячами: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной, двумя руками, с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами;
- с набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом.

## 6. Дыхательная гимнастика:

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

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

выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

### 3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки.

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

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

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

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение.

Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

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

**Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шахматиста.**

<b>Самооценка, ощущения при развитии утомления</b>	<b>Способы предупреждения борьбы с утомлением</b>
усталость глаз, тяжелая голова; «ватная голова»; болит голова; «туманная голова», вялость, сонливость; апатия, нежелание играть; раздражительность.	1. Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости. 2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов. 3. Умение восстанавливаться после игры.
трудность сосредоточения на игре;	1. Аутомассаж, релаксационные паузы,

<p>появление «посторонних» мыслей, музыкальных мелодий; утрата бдительности; трудность представления позиций и расчета вариантов; при нехватке времени – потеря «шахматного видения» и самоконтроля.</p>	<p>умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух). 2. Прием глюкозы – сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.</p>
--	---

### 3.7 Планы применения восстановительных средств и мероприятий.

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

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

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

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

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировок и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна. Во время интенсивных тренировок на тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

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

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

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления. Субъективно шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности. Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

#### **Естественные и гигиенические средства восстановления.**

К данным средствам восстановления относятся:

- 1) рациональный режим дня;
- 2) правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- 3) естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

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

Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами. Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

#### **Методические средства восстановления.**

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

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

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

Методические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических



и психологических средств. Методические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

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

#### **Медико-биологические средства восстановления.**

К данным средствам и методам восстановления относятся:

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

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

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

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

#### **Психологические средства восстановления.**

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

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

### **3.8 Планы по организации мероприятий по обеспечению контроля спортивной подготовленности спортсменов, включая оценку состояния здоровья, научно-методическое и медико-биологическое сопровождение.**

Развиваемые физические качества (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, силовая выносливость, координация, гибкость) на всех этапах обучения должны соответствовать нормативно-тестирующей части Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса – программной и нормативной основе физического воспитания граждан, предусматривающую требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья.

Комплекс в настоящее время находится в процессе разработки. В основу комплекса положены многолетние разработки и нормативы комплекса ГТО от 1985 года, которые стали основой современного спортивного тестирования во многих зарубежных странах и в СНГ.

### **3.9 Планы антидопинговых мероприятий.**

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное

медицинское обследование. Так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

### **3.10 Планы инструкторской и судейской практики.**

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

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе по предпрофессиональной программе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

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

Во время занятий на тренировочном этапе по предпрофессиональной программе у шахматистов необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект 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 совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания - судьи по спорту.

## IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

#### Для этапа начальной подготовки:

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

#### Для тренировочного этапа:

- 1 год подготовки - развитие интереса к занятиям шахматами, изучение сложных комбинаций на сочетании идей, овладение элементарными техническими приемами эндшпиля, усвоение понятия о тренировке и гигиене шахматиста;

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

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

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

#### Для этапа совершенствования спортивного мастерства:

Совершенствование и развитие теоретических знаний, дальнейшее изучение типовых позиций миттельшпиля и отработка на этой основе дебютного репертуара, дальнейшее совершенствование знаний по истории шахмат, накопление опыта участия в ответственных соревнованиях

#### Для этапа высшего спортивного мастерства:

Дальнейшее совершенствование спортивного мастерства, достижение высоких спортивных показателей на всероссийских и международных соревнованиях.

### Критерии подготовки на каждом этапе спортивной подготовки в виде спорта шахматы. Контрольно-переводные нормативы.

#### Группа начальной подготовки 1 года:

##### Теоретический раздел:

Физическая культура ура и спорт в России. Понятие о физической культуре.

Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований. Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул - ходи», требование записи турнирной партии.

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

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

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

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Общефизическая подготовка.

### Нормативные требования для перевода в группу начальной подготовки 2 года

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».
2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке.
3. Показать знания простейших дебютных принципов.
4. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов.
5. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества.
6. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.
7. Участвовать в квалификационных турнирах.
8. Выполнить норматив 3 юношеского разряда.
9. Нормативы ОФП И СФП для групп начальной подготовки

Таблица № 10

Развиваемое физическое качества	Контрольные упражнения	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,9 с.)	Бег 30 м (не более 7,2 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	Приседание без остановки (не менее 6 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 4 раз)
	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 8 раз)	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

## **Группа начальной подготовки 1 года**

### **Теоретический раздел:**

Физическая культура и спорт в России. Вопросы развития физической культуры и спорта в стране. Краткий обзор развития шахмат в стране и в мире.

Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований. Судейство организация соревнований. Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе.

Исторический обзор развития шахмат. Испанские и итальянские шахматисты XVI –XVII веков. Ранняя итальянская школа. Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра.

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

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

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

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Требование к режиму шахматиста. Режим во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература. Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления учебной и дебютной картотеки.

### **Общефизическая подготовка.**

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

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

### **Тренировочная группа 1 года.**

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

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований. Судейство соревнований. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские.

Исторический обзор развития шахмат. Мастера XVIII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филидор и его теория.

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

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

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

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

Основы методики тренировки шахматиста. Понятие о тренировке. Тренировка как единый процесс.

Общефизическая подготовка.

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

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

Таблица № 11

Развиваемое физическое качества	Контрольные упражнения	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,7 с.)	Бег 30 м (не более 7,0 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 5 раз)
	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 11 раз)	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,7с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

## **Тренировочная группа 2 года.**

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

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

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

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

Миттельшпиль. Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Проблемы центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно-фигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов и миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

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

Основы методики тренировки шахматиста. Формы и методы тренировки шахматиста. Занятие как основная форма организации тренировочного процесса. План, содержания и построение теоретического занятия. Содержание практического занятия.

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

Российская и зарубежная шахматная литература. Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.

Общефизическая подготовка.

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

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

### **Тренировочная группа 3 года.**

Физическая культура ура и спорт в России. Детско-юношеские спортивные школы. Всероссийский турнир школьников «Белая ладья».

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований. Организация и проведение шахматных соревнований. Положения о соревнованиях, регламент. Подготовка места соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчетов о соревнованиях Областной турнир школьников на приз «Белая ладья».

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

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

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

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

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

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

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

Общефизическая подготовка.

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

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



10. Изложить основные идеи Скандинавской защиты.
11. Дать характеристику современным дебютам.
12. Выполнить норматив 2 разряда.

### **Тренировочная группа 4 года.**

Физическая культ ура и спорт в России. Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Федерация и министерство по физической культуре.

Шахматный кодекс России. Судейство соревнований. Зачет по судейству и организация соревнований. Инструкторская и судейская практика.

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

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

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

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

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Гигиенические основы труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного шахматиста. Двигательная активность шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература. Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

Общефизическая подготовка.

### **Нормативные требования для перевода в группу совершенствования спортивного мастерства.**

1. Продемонстрировать знания начальной подготовки и тренировочного этапа обучения.
2. Знать функции федерации по шахматам и министерства по физической культуре спорту. Получить зачет по судейству и организации соревнований.
3. Знать творческое наследие М. Чигорина, Э. Ласкера, о шахматной жизни начала XX века. Знать довоенный период советской шахматной школы.
4. Владеть методами работы над дебютом. Показать знания стратегических идей защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.
5. Владеть 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 тренировочных занятий.
8. Пропагандировать здоровый образ жизни, значение правильного режима и двигательной активности для шахматиста.
9. Сделать обзор шахматной периодики и сборников турнирных партий крупнейших соревнований.
10. Выполнить норматив кандидата в мастера спорта.
11. Нормативы ОФП И СФП для групп начальной подготовки

Развиваемое физическое качества	Контрольные упражнения	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,5 с.)	Бег 60 м (не более 11,0 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
	Бег 1000 м (не менее 4,05 мин.)	Бег 1000 м (не менее 6,0 мин.)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 12 раз)
	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 16 раз)	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 12 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (не менее 5 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

### Группа совершенствования спортивного мастерства.

Физическая культура и спорт в России. Международные связи российских шахматистов.  
Моральный облик шахматиста.

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований. Зачет по судейству и организации соревнований. Судейская и инструкторская практика.

Исторический обзор развития шахмат. Х.Р.Капабланка и его стиль. Гипермодернизм как новое течение шахматной мысли. Творчество А.Нимцовича, Р.Рети, С.Тартаковера. А.Алехин – первый русский чемпион мира. Крупнейшие международные турниры середины XX века. Образование ФИДЕ. Система розыгрыша звания чемпиона мира. М. Ботвинник – первый советский чемпион мира. Российская шахматная школа, ее успехи и роль в мировой шахматном движении, чемпионы мира. Выдающиеся российские и зарубежные шахматисты. Творчество Р.Фишера, А.Карпова, Г.Каспарова. Современные шахматисты.

Дебют. Понятие дебютной новинки. Стратегические идеи защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети. Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала. Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара.

Миттельшпиль. Защита в шахматной партии. Стратегическая и тактическая защиты. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки. Пешечный перевес в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов. Стратегическая атака: при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии. Типичные комбинации в миттельшпиле. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба

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

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

Миттельшпиль. Эндшпиль. Совершенствование индивидуального стиля шахматиста.

Основы методики тренировки шахматиста. Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка, специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие выигранных миттельшпильных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов). Методы совершенствования подготовки шахматиста: усвоения шахматной культуры, развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участия в соревнованиях. Методика проведения занятий с новичками, шахматистами младших и средних разрядов.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Требование к режиму шахматиста. Режим во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии). Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления учебной и дебютной картотеки.

Общефизическая подготовка.

**Нормативные требования для перевода в группу совершенствования спортивного мастерства.**

1. Сдать зачет по судейству и организации соревнований.
2. Знать роль ФИДЕ в международной жизни.
3. Уметь объяснить суть концентрического метода в изучении дебютов. Показать знание стратегических идей защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети.
4. Владеть понятиями «стратегическая и тактическая защита», «стратегическая атака».
5. Уметь разыгрывать позиции с компенсацией за ферзя, ладью, легкую фигуру.
6. Знать закономерности тренировки шахматиста.
7. Подтвердить норматив кандидата в мастера спорта.
8. Показать знания новоиндийской защиты, каталонского начала.
9. Знать типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Владеть понятиями «позиционная жертва», «игра на двух флангах».
10. Уметь разыгрывать сложные окончания всех видов.
11. Знать методы совершенствования подготовки шахматиста.
12. Владеть методикой работы с шахматной литературы.
13. Подтвердить норматив кандидата в мастера спорта.
14. Знать методику подготовки к отдельной партии и соревнованию в целом.
15. Показать знания по всем основным дебютам.
16. Владеть методикой самостоятельной подготовки к партиям по электронным базам данных.
17. Принимать участие на проходивших в течение года официальных соревнованиях.
18. Выполнить норматив мастера спорта.
19. Нормативы ОФП И СФП для групп начальной подготовки

Развиваемое физическое качества	Контрольные упражнения	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с.)	Бег 60 м (не более 10,3 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 18 раз)	Приседание без остановки (не менее 12 раз)
	Кросс 2 км (не менее 9,3 мин.)	Кросс 2 км (не менее 11,3 мин.)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 14 раз)
	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 18 раз)	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 14 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 17 раз)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (не менее 8 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Мастер спорта России, гроссмейстер России	

**4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки результатами реализации программы в соответствии со стандартом является:**

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

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

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

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Знание приемов тактической, стратегической атаки в шахматной партии	+	+
Знание выдающихся шахматистов мира	+	+
Развитое комбинационное и позиционное «зрение»	+	+
Знание технических приемов разыгрывания окончаний	+	+
Способность анализа ситуации	+	+
Понимание причинно-следственных связей	+	+
Умения анализировать и комментировать собственные партии	+	+
Способность анализировать и обобщать имеющийся материал	+	+
Навыки самостоятельной работы над шахматами	+	+
Навыки по анализу собственных партий	+	+
Знание основных видов соревнований	+	+
Способность производить расчет вариантов	+	+

**Нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (повышение спортивного мастерства до уровня МС и выше)**

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Наличие собственного дебютного репертуара	+	+
Умение использовать персональный компьютер для накопления базы данных разыгрывания дебютов и схем	+	+
Работа с базами данных	+	+
Анализ партий с помощью компьютера	+	+
Знание методики работы с литературой	+	+
Развитие способности аналитически мыслить	+	+
Освоение арсенала позиционных и тактических приемов и навыков	+	+
Развитие способности концентрировать внимание	+	+
Повышение интеллектуального потенциала	+	+
Спортивное звание	Мастер спорта России, Гроссмейстер России	

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

##### **Комплексы контрольных упражнений.**

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год - в начале и в конце года. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности:

- прыжки в высоту - измерение высоты выпрыгивания с места толчком двумя ногами со взмахом руками и касанием вертикальной планки с разметкой. На пролет гимнастической стенки крепится бумажная лента с разметкой от основания (0 см) до верхней точки (250 см) с точностью до 1 см. Занимающийся становится боком к разметке в основной стойке и по сигналу учителя выполняет прыжок. Оценивается высота выпрыгивания;

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

- тройной прыжок - прыгун бежит по специальному сектору или дорожке до бруска для отталкивания. Этот брусок является началом прыжка при замере его длины от линии измерения, отмеченной пластилиновым валиком для фиксации "заступов", и от этой метки начинается выполнение прыжка. Вначале выполняется первый элемент — скачок, при этом первое касание за бруском должно происходить той же ногой, с которой прыгун начинал прыгать. Затем следует второй элемент прыжка — шаг (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент — это собственно прыжок, и прыгун приземляется в яму с песком как при прыжке в длину;

- кистевая динамометрия - динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр. Проводятся по два измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат;

- бег на 20м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0.1 с.;

- челночный бег 4x15 м, 4x5м, в течении одной минуты на отрезке 20м - упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 15/5/20 м. По команде «МАРШ» пробежать до отметки, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще 4/максимум отрезков. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

##### **Методы и организация медико-биологического обследования:**

- ГНП и ГСС проходят углубленное медицинское обследование один раз в год у спортивного врача, ГСС и ГВСМ проходят углубленное медицинское обследование два раза в год у спортивного врача. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача;

- в общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма шахматистов, определить основные

компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

#### **Программа углубленного медицинского обследования**

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно - сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль тренировочного процесса.

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

## V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Программы.

1. Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. – М., Знание, 1990.
2. Алаторцев В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов. – М.: ЦНИИФК, 1962.
3. Алексеев Н.Г., Злотник Б.А. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов. – М.: ГЦОЛИФК, 1984.
4. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста/В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб. пособ. / Под ред. Я.Б. Эстрина. – М.: Высш. школа, 1981.
5. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР, 1997.
6. Голенищев В.Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда. – М.: Сов. Россия, 1980.
7. Голенищев В.Е. Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов» ВШК. – М., 1969.
8. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов //В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
9. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. – Харьков: ФОЛИО, 1997.
10. Зак В.Г. Шахматы. Программа для детских спортивных школ по подготовке шахматистов IV и III разрядов. ЦШК. – М., 1959.
11. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
12. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов //В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
13. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.
14. Костьев А.Н. Программа «Шахматы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ Олимпийского резерва и школ ВСМ» утверждена Комитетом по физкультуре и спорту при Совете Министров СССР в 1978 году.
15. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. – М: Физкультура и спорт, 1975.
16. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. – М.: ГЦОЛИФК, 2001.
17. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат//В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – Киев, Олимпийская литература, 1999.
19. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 1980.
20. Теория и практика шахматной игры: Науч.-метод, и практ. пособие/Под ред. Я.Б. Эстрина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1984.
21. Проект Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы, разработанный ФГБУФНЦ ВНИИФК на основании Приказа Минспорта России от 24 декабря 2012 г. № 513 «Об утверждении Федеральному государственному бюджетному учреждению «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) на 2013 год и на плановый период 2014 и 2015 годов», а также на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
22. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. – М., 2007.
23. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности/Под общ. ред. Н.А. Алексеева. – М.: ГЦОЛИФК, 2006.

### **Рекомендуемая литература для лиц, проходящих спортивную подготовку.**

#### Основная литература

1. Авербах Ю.Л. Школа середины игры. – М., Терра-Спорт, 2000.
2. Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. – М., 1988.
3. Авербах Ю.Л. Школа эндшпиля. – М.: Терра-спорт, 2003.



4. Блох М.В. Комбинационные мотивы. – М.: ДАЙВ, 2006.
5. Блох М. Комбинационное искусство. – М., 1993.
6. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР, 1997.
7. Гик Е.Я. Необычные шахматы. – М.: АСТРЕЛЬ: АСТ., 2002.
8. Бологан В.А. Самооценка игрового состояния шахматиста // Шахматы в России, №2, 1996. с. 42-43.
9. Бологан В.А. О психологической подготовленности шахматиста // «64 Шахматное обозрение», №2, 1996. с .34-36.
10. Бондаревский И.З. Комбинация в миттельшпиле. - М.: ФиС, 1960.
11. Бондаревский И.З. Атака на короля. - М.: ФиС, 1962.
12. Ботвинник М.М. Методы подготовки к соревнованиям. – М.: Фонд "Михаил Ботвинник", 1996.
13. Ботвинник М.М. Турнирный режим/В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
14. Ботвинник И.Ю. Система подготовки шахматиста к соревнованиям/В уч. пособ. для ВШТ ГЦОЛИФК: Шахматы как предмет обучения и вид\_соревновательной деятельности. – М.:1986. – с .37-45.
15. Волчек А.С. Методы шахматной борьбы. - М.: ФиС, 1986.
16. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов//В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
17. Дворецкий М.И. Искусство анализа /Предисл. Г.К. Каспаров. – М.: ФиС, 1989.
18. Дворецкий М.И. Как изучать эндшпиль//В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
19. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Школа будущих чемпионов. – М.: ФиС, 1991.
20. Дорофеева А.Г. Хочу учиться шахматам! – М.: Russian Chess House, 2009.
21. Гончаров В.И. Очерки по шахматной педагогике. – Набережные Челны, 2002.
22. Горенштейн Р.Я. Книга юного шахматиста. – М.: АОЗТ "Фердинанд", 1993.
23. Журавлев Н.И. Шаг за шагом. – М.: Русский шахматный дом, 2012.
24. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов //В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
25. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.
26. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
27. Злотник Б.А. Типовые позиции миттельшпиля. - М.: ФиС, 1986.
28. Ильин-Женевский А.Ф. От чего зависит шахматный успех//Шахматный бюллетень, 1988, №2, с.18-21.
29. Ильин-Женевский А.Ф. Психология шахматной ошибки//Шахматный бюллетень, 1967, №9, с .267-269.
30. Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. – М.: ТЕРРА – СПОРТ, 2001.
31. Карпов А.Е. 100 победных партий. – М.: ФиС, 1984.
32. Карпов А.Е. Все о шахматах. – М.: ГРАНД ФАИР ПРЕСС, 2001.
33. Карпов А.Е. О, шахматы! Двадцать бесед о любимой игре. - М.: ФАИР, 1997.
34. Карпов А.Е., Гик Е.Я. Неисчерпаемые шахматы. – М.: Изд-во МГУ, 1984.
35. Каспаров Г.К. Два матча. – М.: ФиС, 1987.
36. Каспаров Г.К. Безлимитный поединок. – М., 1989.
37. Котов А.А. Тайны мышления шахматиста. – М.: Всерос. шахм. клуб, 1970.
38. Котов А.А. Как стать гроссмейстером. – М.: ФиС, 1985.
39. Котов А А. Тайны мышления шахматиста. – М.: Всерос. Шахм. клуб, 1970.
40. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. - М.: ФиС, 1975.
41. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 183 с.
42. Ласкер Эм. Учебник шахматной игры: Пер. с нем./ Под ред. и с комментариями Я.И. Нейштадта и с предисловием М.М.Ботвинника. – 6-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
43. Ларсен Б. 50 избранных партий. – М.: ФиС, 1972.
44. Липницкий И.О. Проблемы современной шахматной теории. – Киев: Госмедиздат УССР, 1956.

45. Малкин В.Б. Заметки о мышлении шахматиста//Шахматы, №№ 22-23, 1981. с.6-7, С.12-13.
  46. Малкин В.Б. Психология побед и поражений// «64 Шахматное обозрение», 1970, №37.
  47. Малкин В.Б. Мышление шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 1983.
  48. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – Киев, Олимпийская литература, 1999.
  49. Методы подготовки и организация обучения и соревнований юных шахматистов // Труды первой российской конференции тренеров и организаторов детско – юношеских шахмат Дагомыс–2003. –Набережные Челны, изд. “Sundries LTD”, 2003.
  50. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 1980.
  51. Нимцович А. Моя система. – М., 1974.
  52. Никитин А.С. С Каспаровым, ход за ходом, год за годом. – М.: изд-во “64”, 1998.
  53. Панов В.Н. 300 избранных партий Алехина. – М.: ФиС, 1954.
  54. Петросян Т.В. Позиционная жертва качества // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
  55. Петросян Т. В. Стратегия надежности. – М.: ФиС, 1985.
  56. Смыслов В.В. В поисках гармонии. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
  57. Спортивная метрология / Под редакцией В. М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
  58. Суэтин А.С. Школа дебюта. - М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001.
  59. Таль М.Н., Дамский Я.В. В огонь атаки. – М.: ФиС, 1978.
  60. Таль М.Н. «Знание? Интуиция? Риск?» // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
  61. Таль М.Н. Матч Ботвинник – Таль. – Рига, 1961.
  62. Тартаковер С. О здоровье шахматиста // Шахматное обозрение, 1983, №6.
  63. Фишер Р. Десять величайших мастеров истории шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
  64. Фишер Р. Мои 60 памятных партий. – М.: ФиС, 1972.
- Дополнительная литература
1. Алехин А.А. Международные шахматные турниры в Нью-Йорке 1924-1927 гг. – М.: ФиС, 1989.
  2. Алехин А.А. На пути к высшим шахматным достижениям. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
  3. Алехин А.А. Ноттингем 1936. – М.: ФиС, 1962.
  4. Бальсевич В.К. Об эволюционном подходе к разработке биомеханических основ высшего спортивного мастерства //Теор. и практ. физич. культ. – 1980, №1. с.31-33.
  5. Болеславский И.Е., Бондаревский И.З. "Петросян – Спасский, 1969" – М.: ФиС, 1970.
  6. Бондаревский И.З. Борис Спасский штурмует Олимп. - Калуга: Приок. кн. изд. 1966.
  7. Ботвинник М.М. Три матча Анатолия Карпова. - М.: Молодая гвардия, 1975.
  8. Ботвинник М.М. Аналитические и критические работы 1928 – 1986 гг.: Статьи, воспоминания. - М.: ФиС, 1987.
  9. Бронштейн Д.И. Международный турнир гроссмейстеров: 3-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
  10. Быховский А.А. Мышление шахматиста (по работам Б.М. Блюменфельда) // Шахматный бюллетень, 1967, №2, С.36-39.
  11. Вершинин М.А. Педагогическая система формирования логического мышления. Монография. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2002.
  12. Вершинин М.А. Основы методики преподавания шахмат в высших учебных заведениях физической культуры. - Волгоград: ВГАФК, 2002.
  13. Вершинин М.А. Педагогическая технология формирования логического мышления в условиях шахматной деятельности: Монография. - Волгоград: ИПК: Царицын, 2003.
  14. Витязев Ф.И. Психологические типы шахматистов. – М.: ФиС, 1928.

15. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М: ФиС, 1978. Гижицкий Е. С. шахматами через века и страны. – Варшава: 1964.
16. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.:1973.
17. Головкин Н.Н. Пути становления спортивной формы // Шахматы в СССР, 1967, №4, с.102-105.
18. Голубев А.Н., Гутцайт Л.Э. 744 партии Бобби Фишера. В двух томах. Том второй. – М.: Ролет Лимитед, 1993.
19. Горт В., Янса В. Вместе с гроссмейстерами. – М.: ФиС, 1976.
20. Дамский Я. Шипов С. Последняя интрига века. Каспаров– Крамник, Лондон 2000. – М.: Элекс–КМ, 2000.
21. Дворецкий М.И. Как тренироваться // Шахматы в СССР. – 1981. – №2. – с.30 – 32.
22. Дьяков И.Н., Петровский Н.В., Рудик П.А. Психология шахматной игры. – М.: ГЦИФК, 1926.
23. Журавлев Н.И. В стране шахматных чудес. - М: «Международная книга», 1991.
24. Журавлев Н.И. Шаг за шагом. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
25. Загайнов Р. Поражение. – М.: Физкультура и спорт, 1993.
26. Зак В.Г. Пути совершенствования. – М.: Физкультура и Спорт, 1981. – 200 с.
27. Зак В.Г., Длуголенский Я.Н. Я играю в шахматы: веселое учебное пособие для детей младшего школьного возраста. - СПб: САНТА, 1994.
28. Зак В.Г., Длуголенский Я.Н. Отдать, чтобы найти! – Л.: Детская литература, 1988.
29. Змановский Ю.А. Гармония победы // «64 Шахматное обозрение», 1983, №22, с.18-19.
30. Капабланка Х.Р. Стиль: идеальное ведение партии // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
31. Корчной В.Л. Гроссмейстерами не рождается... // Шахматы в СССР, 1967, №10, с.18-19.
32. Костров В.В. Занимательные шахматы. - СПб: ТРИГОН, 1997.
33. Костьев А.Н. Учителю о шахматах. - М: Просвещение, 1986.
34. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
35. Левенфиш Г.Я. Книга начинающего шахматиста. - М.: ФиС, 1957.
36. Линдер И. М., Линдер В. И. Шахматная энциклопедия. – М.: Астрель, 2004.
37. Мельниченко В.А. Шахматы: две стороны творчества. - Киев: РАД.ШК., 1989.
38. Нежметдинов Р.Г. Шахматы. – Казань, 1985.
39. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – М.: ФиС, 1986.
40. Пойа Д. Математика и правдоподобные рассуждения. – М.: «Наука», 1975.
41. Симкин Ю.Е., Суханов В.Ю., Барташников А.В. Объективная диагностика оперативной памяти шахматистов-спортсменов. // Теория и практика физической культуры, 1984, №2, с.55-56.
42. Шпильман Р. О шахматах и шахматистах. – Л.: Лениздат, 1930.
43. Шпильман Р. Теория жертвы. – М.: Физкультура и туризм, 1936.
44. Шахматный словарь. – М.: Физкультура и спорт, 1964.
45. Шахматы. Энциклопедический словарь. – М.: Сов. энциклопедия, 1990.
46. Шерешевский М.И. Стратегия эндшпиля. – М.: ФиС, 1988.
47. Эйве М. Два матча с Алехиным // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. М.: Высшая школа, 1990, с.307-323.

### **5.3. Аудиовизуальные средства:**

1. Координатный шахматный тренажер (Board) – программа для изучения шахматной доски.
2. Программа боевые шахматы (BATTLE CHESS)
3. CHESS 3 DR – простейшая игровая шахматная программа для шахматистов I – III разрядов.
4. Шахматная школа для IV – II разрядов – программа для решения различных тематических шахматных заданий.
5. Программа CHESSBASE 15.0
6. Игровая программа FRITZ, HUDINI, STOKFISH, COMODJ.

**Примерный перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.**

#### **5.4. интернет-ресурсы**

1. Учимся играть в шахматы - развиваем интеллект: Учебное пособие –  
<http://window.edu.ru/library/pdf2txt/208/45208/21986>.
2. Шахматные программы - <http://www.sdchess.ru/>
3. Все о шахматах - [http://battle-chess.ru/index/library/articles/articles\\_33.html](http://battle-chess.ru/index/library/articles/articles_33.html)
4. Программа для игры в шахматы, в том числе через локальную сеть и интернет – Absolut Chess v1.3.9
5. Небольшие, но достаточно продвинутые шахматы, позволяющие играть с другими партнерами через интернет - ChessPartner v5.1

#### **Официальные сайты:**

1. Международная шахматная Федерация – ФИДЕ:  
<http://www.fide.com/>  
<http://www.chessdom.com/>  
[chess-results.com](http://chess-results.com)
2. Российская шахматная федерация: [ruchess.ru](http://ruchess.ru)
3. Нижегородская шахматная федерация: <http://www.nnchess.org/>
4. Московская шахматная федерация: <http://www.nnchtssmoscow.ru/>
5. Шахматное обозрение: <http://www.64.ru/>
6. Новости: <http://www.crestbook.com/>, <http://www.chess-news.ru/>
7. Клуб имени М.И. Чигорина (Санкт-Петербург): <http://chigorin.ru/>
8. Клуб имени Т.В. Петросяна (Москва): <http://www.chessclub.narod.ru/>
9. Ассоциация шахматистов профессионалов: <http://www.litcetera.net/forum/73-599-1>
10. Европейский шахматный союз: <http://www.europechess.org/>
11. Российская ассоциация заочных шахмат: <http://achess.ru/>
12. Международная федерация заочных шахмат – ИКЧФ: <https://www.iccf.com/>
13. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>
14. Министерство спорта Нижегородской области: <http://government-nnov.ru/?id=17209>
15. Департамент по спорту и молодежной политике администрации города Нижнего Новгорода:  
<http://нижнийновгород.пф/vlast/administratsiya-goroda/deps/departament-sporta/>
16. lichess.jrg
17. Chess.com

#### **Шахматы онлайн:**

1. <http://www.crestbook.com/>
2. Шахматный сайт «Chesspro. Профессионально о шахматах» - <http://www.chesspro.ru/>
3. <http://en.playchess.com/>

#### **Российские игровые сайты**

1. <http://webchess.ru/>
2. <http://thechess.ru/>
3. «Новая Шахматная планета» - <http://chessplanet.ru/>
4. <http://chess-land.ru/>