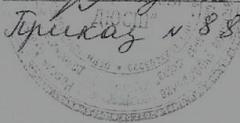


Муниципальное казённое образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Шатровская детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено:
на заседании
методического совета
протокол № 1
«25» августа 2015 г.

Утверждаю:
Директор МКУ ДО
«Шатровская ДЮСШ»
В.В. Николаев
«31» августа 2015 г.
Приказ № 88-а, от 31.08.15г.



**Дополнительная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта
«Шахматы»**

Срок реализации программы: 8 лет

**Составитель: Пахаруков М.А.,
тренер-преподаватель
первой квалификационной категории**

с. Шатрово, 2015 г.

Рецензия
на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта «Шахматы»

Составитель программы: Пахаруков М.А. – тренер-преподаватель первой квалификационной категории

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Шахматы» ориентирована на детей и подростков, обучающихся в МКУ ДО «Шатровская районная ДЮСШ». Срок реализации - 8 лет, программа направлена на обучение детей 7 – 18 лет.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Шахматы» составлена на основе Федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждённых приказом Министерства спорта РФ № 730 от 12.09.13 г. Проекта Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы», разработанного 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 основе примерной программы: «Федеральный курс «Шахматы школе»» И.Г. Сухина (1994 – 2011 гг.), типовой программы по шахматам 1977 года и программы подготовки шахматистов IV- II разрядов 2007 года (авторы: Чехов В., Архипов С., Комляков В.), комплексной образовательной программы «Обучение игре в шахматы», разработанной тренером-преподавателем ДЮСШ г. Новосибирска К.А. Туполевым, образовательной программы Мурманской спортивной школы по шахматам, программы спортивной подготовки, разработанной в ГБУ Спортивная школа олимпийского резерва №54 «Ориента» Москомспорта.

Программа направлена на реализацию целей и задач подготовки спортивного резерва по шахматам с учётом материально-технической базы, кадрового потенциала школы. Программа рассчитана на обучение детей на этапе начальной подготовки и тренировочном (спортивной специализации) этапе.

Структура программы соответствует требованиям, включает в себя следующие разделы: пояснительная записка, учебный план, методическая часть, система контроля и зачётные требования, перечень информационного обеспечения.

Пояснительная записка включает в себя характеристику избранного вида спорта, его отличительные особенности, отражает цели и задачи подготовки, определяет этапы и сроки обучения каждого периода (этап начальной подготовки и тренировочный (спортивной специализации) этап), формы осуществления спортивной подготовки.

Учебный план отражает сроки обучения на каждом этапе по годам, содержит: предметные области; продолжительность и объёмы реализации по предметным областям; другие виды спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном; соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

Методическая часть включает в себя содержание программного материала, которое состоит из теоретической и практической части; в неё включены методические рекомендации по организации психологической подготовки, инструкторской и судейской практики, восстановительных мероприятий; планируемые показатели соревновательной деятельности, объёмы максимальных тренировочных нагрузок, требования по технике безопасности находят отражение в методической части.

В разделе «Система контроля и зачётные требования» определены виды контроля, имеется комплекс контрольных упражнений по физической подготовке, задания по техниче-

I. Пояснительная записка.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Шахматы» составлена на основе Федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждённых приказом Министерства спорта РФ № 730 от 12.09.13 г., Проекта Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы», разработанного ФГБУФНЦ ВНИИФК на основании Приказа Минспорта России от 24 декабря 2012 г. № 513 «Об утверждении Федерального государственного бюджетного учреждения «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 основе примерной программы: «Федеральный курс «Шахматы школе»» И.Г. Сухина (1994 – 2011 гг.), типовой программы по шахматам 1977 года и программы подготовки шахматистов IV-II разрядов 2007 года (авторы: Чехов В., Архипов С., Комляков В.), комплексной образовательной программы «Обучение игре в шахматы», разработанной тренером-преподавателем ДЮСШ г. Новосибирска К.А. Туполевым, образовательной программы Мурманской спортивной школы по шахматам, программы спортивной подготовки, разработанной в ГБУ Спортивная школа олимпийского резерва №54 «Ориента» Москомспорта.

Шахматы являются одним из популярных видов спорта во всем мире. Это не просто вид спорта. Шахматы – это увлекательный досуг, тонкий расчёт, замечательная тренировка памяти и умения просчитать игру на несколько ходов вперёд, 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.

Спортивную деятельность шахматиста обычно ассоциируют с умственной работой, имеющей яркую эмоциональную окраску.

Шахматы как вид соревновательной деятельности относятся, согласно Л.П. Матвееву, в общей классификации к группе *абстрактно-игровых видов спорта*, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Эта особенность шахмат, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости.

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

Подготовка шахматистов различной квалификации к соревнованиям проводится круглогодично - в подготовительном и соревновательном периодах - а также после соревнований. В подготовку во время соревнований следует включать: построение тактического плана борьбы в зависимости от турнирного положения и подмеченных сильных и слабых сторон противника; уточнение в выборе дебютных схем к каждому противнику; анализ позиций отложенных партий; чёткое соблюдение гигиенического режима; физзарядку, прогулки, занятия спортом; 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 START-4 - обучающую программу по шахматной тактике, и тренировочную программу М.И. Дворецкого. Основная цель компьютерной программы М.

Дворецкого – это совершенствование алгоритма обдумывания хода, развитие навыков и умений, которые потом помогут в аналогичных ситуациях за доской.

Учебный материал программы излагается по следующим этапам:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный (этап спортивной специализации) этап, что обеспечивает единое направление в учебно-тренировочном процессе многолетней тренировки шахматистов по мере роста спортивного мастерства спортсменов.

Нормативный срок реализации программы – 8 лет.

Программой предусмотрена следующая организация образовательного процесса:

- на этапе начальной подготовки – от 1 года до 3 лет,
- на тренировочном (этап спортивной специализации) этапе – 5 лет.

**Длительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное
количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подго-
товки по виду спорта «Шахматы»**

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|---|--|--------------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 2 | 5 | 10 -12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 7 | 6 - 9 |

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и позволяет решать следующие задачи:

Для этапа начальной подготовки: привитие учащимся 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 учебно-тренировочного этапа:

- *1 год обучения* - развитие интереса к занятиям шахматами, изучение сложных комбинаций на сочетании идей, овладение элементарными техническими приёмами легкофигурного эндшпиля, ознакомление с теорией А.Филидора, усвоение понятия о тренировке и гигиене шахматиста.

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

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

- 4 и 5 годы обучения – совершенствование теоретических знаний, изучение типовых позиций миттельшпиля, овладение принципами составления дебютного репертуара, углублённое изучение сложных окончаний, овладение глубокими знаниями по истории шахмат, получение сведений о психологической и волевой подготовке.

В процессе обучения используются различные формы и методы подачи материала:

- 1) шахматные уроки;
- 2) игровая деятельность;
- 3) индивидуальные занятия;
- 4) конкурсные решения комбинаций;
- 1) участие в турнирах;
- 2) разбор партий;
- 1) разбор партий по эталону;
- 2) конкурсные решения задач;
- 1) игра в шахматы с компьютером;
- 2) работа с базами данных;
- 3) анализ партии с помощью компьютера.

II. Учебный план.

Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта «Шахматы» содержит предметные области;

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- развитие творческого мышления.

| № п/п | Разделы подготовки | Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (%) | | | | Этапы подготовки | | | | | | | | |
|-------------|---|--|------------|---|----------------|---------------------------|------------|------------|---|------------|------------|------------|------------|--|
| | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный (спортивной специализации) этап | | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный (спортивной специализации) этап | | | | | |
| | | 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | |
| | | % | | | | Часы | | | | | | | | |
| I. | Теория и методика физической культуры и спорта | 10% | 10% | 10% | 10% | 25 | 25 | 25 | 38 | 38 | 42 | 42 | 42 | |
| II. | Физическая подготовка | 30% | 30% | 25% | 25% | 76 | 76 | 76 | 94 | 94 | 105 | 105 | 105 | |
| III. | Избранный вид спорта «Шахматы» | 45% | 45% | 50% | 50% | 113 | 113 | 113 | 189 | 189 | 210 | 210 | 210 | |
| 3.1. | Технико-тактическая подготовка | 36% | 35% | 30% | 30% | 90 | 90 | 88 | 113 | 113 | 126 | 126 | 126 | |
| 3.2. | Психологическая подготовка | 3% | 3% | 5% | 5% | 8 | 8 | 8 | 19 | 19 | 21 | 21 | 21 | |
| 3.3. | Инструкторская и судейская практика | - | 1% | 1% | 1% | - | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| 3.4. | Восстановительные мероприятия | 1% | 1% | 5% | 5% | 3 | 2 | 3 | 19 | 19 | 21 | 21 | 21 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 3.5. | Участие в соревнованиях | 5% | 5% | 9% | 9% | 12 | 11 | 11 | 34 | 34 | 38 | 38 | 38 |
| IV. | Развитие творческого мышления | 13% | 13% | 13% | 13% | 34 | 34 | 34 | 49 | 49 | 55 | 55 | 55 |
| VI. | Промежуточная аттестация | 1% | 1% | 1% | 1% <i>(в ТГ-1 – 4 года обучения)</i> | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | - |
| VII. | Итоговая аттестация | - | - | - | 1% <i>(в ТГ-5)</i> | - | 4 |
| VIII. | Медицинское обследование | 1% | 1% | 1% | 1% | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Общее количество | | 100% | 100% | 100% | 100% | 252 | 252 | 252 | 378 | 378 | 420 | 420 | 420 |

III. Методическая часть.

3.1. Содержание программного материала.

3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Для всех групп начального и тренировочного (спортивной специализации) этапов

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека.

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

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

История развития избранного вида спорта. Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке. Проникновение шахмат в Европу.

Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью. Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Ранняя итальянская школа. Шахматы как придворная игра.

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

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила игры в шахматы, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта «Шахматы». Шахматный кодекс в России. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул - ходи», требование записи турнирной партии.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по избранному виду спорта «Шахматы».

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

Антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Основы спортивной подготовки. Понятие об обучении и тренировке. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного процесса.

Формы и методы тренировки шахматиста. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка (физическая, морально-волевая и психологическая, специальная выносливость), специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие наигранных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчёт вариантов).

Методы совершенствования подготовки шахматистов: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные достижения), развитие комбинационного зрения и позитивного чутья, совершенствование счётных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчёта вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях. Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями.

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

Гигиенические знания, умения и навыки. Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Личная гигиена шахматиста.

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

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

Здоровый образ жизни. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.

Основы спортивного питания. Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановлении. Понятие о калорийности. Рацион питания шахматиста. Питание во время соревнований.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

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

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта «Шахматы». Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности после окончания занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

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

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

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

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

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

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

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

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

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

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

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

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

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

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

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

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

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

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

Компенсация за ферзя. Ладью, легкую фигуру.

Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки.

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

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

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

Пешечные окончания. Систематизация пешечных окончаний по тематическому содержанию. Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях: правило квадрата, оппози-

ция, виды оппозиции, король и пешка против короля, защищенная и отдаленная проходные пешки, игра королей с двойной целью, «треугольник», прорыв, сочетание угроз, поля соответствия.

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.

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

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

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

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

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

3.1.2. Физическая подготовка.

Для всех групп

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

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

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

Прыжки в высоту и длину с разбега и с места.

Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Спортивные и подвижные игры.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами.

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

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

С баскетбольными мячами: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной, двумя руками, с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом.

3. Дыхательная гимнастика.

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

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

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

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

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная ёмкость 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.

3.1.3. Избранный вид спорта «Шахматы».

3.1.3.1. Техничко-тактическая подготовка.

Для групп начальной подготовки 1 года обучения

Техническая подготовка

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

Миттельшпиль. Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, двойной удар, “вилка”, вскрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур, мобилизация сил, определение ближайшей и последующей задачи.

Эндшпиль. Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность короля в эндшпиле. Матование одинокого короля. Пешечные окончания. Оппозиция. Цугцванг. Правило квадрата. Король и пешка против короля. Ферзь против пешки. Ладья против пешки. Проблемы перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль.

Для групп начальной подготовки 2 года обучения

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

Миттельшпиль. Комбинация с мотивом “спертого мата”, использование слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, освобождение поля, перекрытие, превращение пешки, уничтожение 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. Защищенная проходная. Пешечный прорыв. Слон против пешек. Король, конь и пешка против короля. Король, слон и пешка против короля.

Для групп начальной подготовки 3 года обучения

Дебют. План в дебюте. Оценка позиции 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 сочетании идей. Форпост. Вторжение на 7-ую (2-ую) горизонталь.

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

Для тренировочных (спортивной специализации) групп 1 года обучения

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

Миттельшпиль. Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. 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 в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Эндшпиль. Поля соответствия в пешечных окончаниях. Коневые окончания. Слоновые окончания. Слон с пешками против слона с пешками.

Для тренировочных (спортивной специализации) групп 2 года обучения

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

Миттельшпиль. Атака на короля. Атака на нерокировавшегося короля, атака при односторонних рокировках, атака при разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку.

Эндшпиль. Поля соответствия в пешечных окончаниях. Коневые окончания. Слоновые окончания. Слон с пешками против слона с пешками.

Переход в пешечное окончание. Методика оценки эндшпиля. Роль положения и функции фигур. Роль позиций королей. Роль расположение пешек. Переход в эндшпиль при равенстве. Переход в эндшпиль при неравенстве. Ферзь против ферзя и пешки. Ферзь против ладьи и пешки.

Для тренировочных (спортивной специализации) групп 3 года обучения

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

Миттельшпиль. Защита в шахматной партии. Пассивная и активная защита. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм защитительных мероприятий. Тенденция перехода к контратаке. Подвижность слона в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Пешечные слабости. Теория “островков”. Создание слабостей в лагере соперника. Ограничение подвижности фигур: ограничение “жизненного” пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающих ходов.

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

Для тренировочных (спортивной специализации) групп 4 года обучения

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

Для тренировочных (спортивной специализации) групп 5 года обучения

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

Миттельшпиль. 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. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов. Атака при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Компенсация за ферзя, легкую фигуру в середине партии.

Эндшпиль. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи. Ферзевые окончания. Слоновые окончания: слоны одноцветные, слоны разноцветные. Ладья и пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение “мост”.

Тактическая подготовка

Для всех групп

Тактика в дебюте. Ловушки. Тактика в эндшпилье. Этюды. Слабость последней горизонтали. “Рентген”. Уничтожение защиты.

Решение задач, этюдов на комбинации и тактические приёмы.

Тактика на службе стратегии. Типовые приемы улучшения позиции. “Вечный” конь. Дальнобойные слоны. “Оживление” слона. Промежуточный удар. Типовые жертвы на h2 и h7.

Разбор сильных и слабых ходов. Работа с наглядным материалом. Демонстрация решений на демонстрационной доске. Работа с наглядным материалом.

Комбинация – венец атаки. Двойной удар. Связка. Полусвязка. Комбинации на завлечение, отвлечение, уничтожение защиты, освобождение пространства (поля или линии), перекрытие, блокирование поля, “Капкан”, “вечный шах”, “спертый мат” и “Мельница”. Вскрытый шах. Перекрытие. Ничейный ход. Тренировка техники расчета.

Решение задач, этюдов на комбинации и тактические приёмы.

Конкурсы решения тактических и стратегических задач.

Стратегия.

Борьба за открытую линию и ее использование. “Обжорный ряд”. Форпост на открытой линии и его преимущество. Вторжение на 7-ю и 8-ю горизонтали. Пять случаев на 7-й горизонтали. Захват пространства и атака на короля.

Роль темпа. Выигрыш темпа. Централизация. Использование преимущества в центре. Подвижный пешечный центр. Фигурное давление на центр. Стратегический план игры за центр. Временная сдача центра. Качественное пешечное превосходство. Ограничение подвижности и блокада центральных пешек. План в шахматной партии. План в дебюте. Атака на нерокировавшегося короля. Использование перевеса в развитии. Шаблон.

Методика оценки позиции. Элементы оценки позиции. 1-элемент: материальное соотношение сил. 2-й элемент: центр. 3-й элемент: сильные и слабые поля. 4-й элемент: развитие и расположение фигур. 5-й элемент: владение открытыми линиями. 6-й элемент: позиция короля, возможность атаки. 7-й элемент: общий вывод по фону. Использование перевеса в развитии. Защита худших позиций. Контратака. Обострение игры. Лавирование в равных позициях. Маневры для фиксации слабостей. Методика выработки стратегического плана. Стратегический план в миттельшпилье. Столкновение планов, их трансформация. Перенос атаки на

фланг. Блокада. Позиционная жертва. Лавирование. Ликвидация слабостей. Незаконное нарушение равновесия. Фигурное давление на центр. Временная сдача центра. Упрощение позиции. Пешечная структура – хребет позиции. Использование пешечного перевеса. Пешечная пара c3+d4. Изолированная пара. Сдвоенные изолированные пешки. Висячие пешки. Отсталые пешки.

Роль центра. Опасность подвижного центра. Временная сдача центра. Фигурное давление на центр. Центр – обуза. Создание подвижного центра. Пешечно-фигурный центр. Борьба с созданием пешечного центра. Борьба против пешечно-фигурного центра. Подрыв пешечного центра. Разрушение центра. Заповеди о мобилизации фигур. Исключения из правил мобилизации. Борьба за темп. К чему приводит потеря темпа. Использование перевеса в развитии. Подготовка резервов к атаке. Опережаешь в развитии – вскрывай игру. План в дебюте. Истинны дебютных построений и пешечных формаций. Конкретный план с конкретной идеей. Стратегически важные пункты. План по централизации фигур. Использование преимущества в центре. Слабые поля и комплексы полей. Переоценка ценностей во время игры. Оценка позиции.

Принципы стратегии. Развитие фигур. Борьба за центр. Создание лучшего пешечного расположения. Относительная ценность фигур. Стратегические приемы. Создание легкофигурного поста. Централизация фигур. Завоевывание открытой линии. Завоевывание главной диагонали. Выключение неприятельской фигуры. Ограничение подвижности фигуры противника. Создание слабостей в лагере противника. Использование слабых полей. Нагружение защитой. “Привязывание” к проходной пешке. Атака пешечного меньшинства. Методы защиты при атаке пешечного меньшинства. Пешечная контратака на королевском фланге. Фигурная атака на королевском фланге. Атака в центре. Симметричные позиции. Трансформация стратегических планов. Стратегия атаки. Стратегия защиты. Давление. Оценка позиции. Элементы позиции. Статические позиции. Динамические позиции.

3.1.3.2. Психологическая подготовка.

Для всех групп

Общая психологическая подготовка: воспитание моральных и волевых качеств; совершенствование специфических психических возможностей. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям: ранняя предсоревновательная психологическая подготовка и непосредственная психологическая подготовка накануне и в ходе соревнований.

Отличительные особенности общей психологической подготовки заключаются в том, что она непосредственно включена в другие виды подготовки (физическую, технико-тактическую, и т. д.) и практически не имеет собственных средств, хотя имеет свои цели и задачи.

Цель общей психологической подготовки – активизация потенциальных возможностей спортсмена в сфере техники, обеспечивающих эффективную спортивную деятельность.

Среди задач общей психологической подготовки можно назвать следующие:

- создание полноценного психологического климата в спортивном коллективе;
- оптимизация психических состояний спортсмена.

Специальная психологическая подготовка, в отличие от общей, распределена во времени (до соревнований, во время и после них).

И задачей своей ставит формирование готовности спортсмена мобилизовать все свои возможности в соревновании, на протяжении всего соревновательного периода.

Средства и методы специальной психологической подготовки можно классифицировать по следующим признакам:

- а) По отношению к моменту соревнования – до, во время и после соревнований (средства восстановления).
- б) По длительности воздействия – кратковременные (например, сеанс психорегулирующей тренировки) и постоянно действующие.
- в) По самостоятельности использования – аутовоздействия и гетеровоздействия.
- г) По направленности – психофизиологические (например, массаж, при котором кроме непосредственного воздействия, особую роль играет общение с массажистом и оценка спортсменом заботы о себе), психологические и психолого-педагогические.

Специальная психологическая подготовка начинается с того времени, когда завершаются «ударные» микроциклы тренировки и наступает стадия, так называемой «доводки спортивной формы».

В качестве приемов специальной психологической подготовки, в ходе последних тренировочных занятий, широко применяют специальные дыхательные упражнения и упражнения на расслабление; использование различной ритмичной музыки и цветомузыки в процессе разминки и в заключительной части занятия; беседы, формирующие соответствующие соревновательные установки. Сюда же можно отнести регуляцию психических состояний питанием. Для психического восстановления после тренировок применяют самостоятельные и групповые сеансы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, ионизацию воздуха, музыку, видеозаписи и т.д.

Для снятия чрезмерной психической напряженности к моменту выхода на старт применяются:

- а) переключение мысли на технико-тактическую деятельность, а не на вероятный результат соревнования;
- б) самоубеждения и самоприказы;
- в) убеждения тренера;
- г) произвольная задержка выразительных движений свойственных возбужденному состоянию;
- д) контроль над мимикой и приведение ее к той, которая соответствует спокойному состоянию;
- е) произвольная регуляция дыхания с помощью смены ритмов вдоха и выдоха;
- ж) чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц;
- з) психорегулирующая тренировка (вариант «успокоение»).

Если признаки излишнего волнения в соревнованиях отсутствуют, используются следующие средства психической регуляции:

- а) концентрация мысли на достижении победы;
- б) создание представления о преимуществе перед соперником;
- в) воспоминания об отдельных неудачах, вызывающих потребность в реванше;
- г) идеомоторные представления финальных усилий;
- д) обдумывания последствий победы;
- е) применение тонизирующих движений в сочетании с кратковременной гипервентилацией;
- ж) использование холодовых раздражителей (например, хлорэтила), воздействующих на локальные участки;
- з) психорегулирующая тренировка (вариант «мобилизация»).

Необходимо помнить, что эффект от использования вышперечисленных средств напрямую зависит от индивидуальных особенностей спортсменов и конкретных условий соревнований, которые не всегда можно прогнозировать. Практический результат от однократного применения какого-либо средства – маловероятен. Успех будет зависеть от того, насколько целе-

устремленно и последовательно они внедряются в спортивную тренировку, помогая спортсменам отыскать индивидуально приемлемые средства и методы предстартовой подготовки.

3.1.3.3. Инструкторская и судейская подготовка.

Терминология и командный язык для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений.

Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании различных упражнений, контроль техники выполнения отдельных элементов и упражнений.

Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Комплектование основных упражнений для разминки и самостоятельное её проведение по заданию тренера. Правильное демонстрирование техники выполнения отдельных элементов и упражнений, контроль техники выполнения упражнений другими учащимися.

Судейство: характеристика судейства; основные обязанности судей.

Правила судейства соревнований по шахматам. Судейская документация. Обязанности секретаря и хронометриста в ходе соревнований.

3.1.3.4. Восстановительные мероприятия.

Для всех групп

Понятие о восстановительных мероприятиях. Система методов восстановления. Средства и методы восстановления: естественные и гигиенические; педагогические; медико-биологические; психологические; их характеристика.

Организация и планирование восстановительных мероприятий. Объём восстановительных средств в месячных и годовых циклах. Учёт субъективных и объективных признаков утомления, недовосстановления.

Роль общефизической подготовки в ускорении восстановительных процессов.

Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шахматиста

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

3.1.3.5. Участие в соревнованиях. Создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях. Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

| Виды спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|----------------------------|------------------------------------|--------------|--|--------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До 1 года | Свыше 1 года | До 1 года | Свыше 1 года |
| Контрольные | 3-4 | 5-7 | 5-7 | 4-6 |
| Отборочные | - | 2-3 | 3-4 | 4-5 |
| Основные | - | 1 | 1-2 | 2-3 |

3.1.4. Развитие творческого мышления.

Для всех групп

Мышление как психический процесс. Мыслительные процессы: анализ и синтез, сравнение, абстрагирование, конкретизация, обобщение, классификация. Виды мышления: конкретно-действенное, или практическое, конкретно-образное и абстрактное. Логическое мышление.

Творческие задания для развития мышления.

3.1.5. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок.

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 9 | 10 |
| Количество тренировок в неделю | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Общее количество часов в год | 252 | 378 | 378 | 420 |
| Общее количество тренировок в год | 168 | 210 | 252 | 294 |

3.1.6. Требования техники безопасности в процессе реализации дополнительной предпрофессиональной программы «Шахматы».

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие инструктаж по технике безопасности, ознакомленные с данной инструкцией по технике безопасности и правилам поведения.

1.2. Опасными факторами в кабинете являются:

- физические (неисправная или несоответствующая требованиям СанПиН мебель); опасное напряжение в электрической сети; технические средства обучения;
- химические (пыль);
- психофизиологические (напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные статистические нагрузки и монотонность труда).

1.3. Работа учащихся разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

1.4. Во время занятий посторонние лица могут находиться в кабинете только с разрешения тренера-преподавателя.

1.5. Во время перерывов между занятиями проводится обязательное проветривание помещения с обязательным выходом учащихся из класса.

1.6. Каждый учащийся в ответе за состояние своего рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.

1.7. Необходимо на каждом занятии проводить профилактику нарушения осанки и зрения. Для этого нужно следить за рабочей позой во время работы на занятиях. Правильная поза :

- длина сиденья должна соответствовать длине бедер учащегося;
- высота ножек стула должна равняться длине голени;
- голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол;
- между краем стола и грудной клеткой сидящего учащегося необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка;
- расстояние от глаз до стола соответствует 30 - 35 см;
- позвоночник опирается на спинку стула;
- предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно;
- надплечья находятся на одном уровне.

1.8. Учащиеся не должны приносить посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

1.9. Учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.10. Учащиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь.

1.11. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

1.12. Учащимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя подходить к имеющемуся в классе оборудованию, закрытым книжным шкафам.

1.13. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Проверить правильность установки стола, стула.
- 2.2. Подготовить к работе рабочее место, убрав все лишнее со стола, а портфель или сумку в специально отведенное место.
- 2.3. Обо всех замеченных нарушениях, неисправностях, повреждениях и поломках немедленно доложить тренеру-преподавателю.
- 2.4. При работе в кабинете категорически запрещается:
 - находиться в классе в верхней одежде;
 - находиться в классе с напитками и едой.

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1. Входить в кабинет по указанию тренера-преподавателя, соблюдая порядок и дисциплину.
- 3.2. Неукоснительно выполнять требования тренера-преподавателя.
- 3.3. Постоянно поддерживать порядок и чистоту своего рабочего места.
- 3.4. Учащиеся должны соблюдать правильную посадку: сидеть прямо, не сутулясь, опираясь областью лопаток на спинку стула, с небольшим наклоном головы вперед; предплечья должны опираться на поверхность стола.
- 3.5. Не включать самостоятельно компьютер.
- 3.6. Рекомендуется использовать оздоровительные моменты на занятиях :
 - физкультминутки, динамические паузы;
 - минутки релаксации;
 - дыхательная гимнастика;
 - гимнастика для глаз;
 - массаж активных точек;
 - речевая гимнастика.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При возникновении повреждений на столах или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены оборудования.
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.4. При возникновении пожара в классе не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать учащихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

5. Требования безопасности после окончания занятий.

- 5.1. Привести в порядок рабочее место.
- 5.2. Все взятые для работы книги положить на место.
- 5.3. При обнаружении неисправности мебели или оборудования сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 5.4. Выходить из класса только с разрешения тренера-преподавателя, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

IV. Система контроля и зачётные требования.

В конце каждого этапа обучения, периода, цикла на основании Положения о текущем, промежуточном (годовом) и итоговом контроле обучающихся подводятся итоги проделанной работы, анализируются данные учета, основу которых составляют количественные показатели: результаты выполнения контрольных упражнений, время, затраченное на отдельные виды подготовки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, эффективность действий учащихся в учебных, контрольных, календарных играх и т. д.

На основании результатов контрольных испытаний решается вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

Учащиеся оцениваются на соответствие и несоответствие контрольным и переводным нормативам для спортивных школ, результаты заносятся в журнал учёта групповых занятий спортивной школы и в протоколы контрольных и переводных испытаний.

Входной контроль проводится с целью определения уровня физической подготовленности обучающихся во всех группах спортивной школы в начале учебного года. *Текущий контроль* осуществляется в течение учебного года на учебно-тренировочных занятиях.

Форму текущего, входного контроля определяет тренер-преподаватель с учётом контингента обучающихся, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебно-тренировочный процесс. Время и сроки проведения *промежуточного (годового) контроля* регламентируются в соответствии с приказом директора. Промежуточному (годовому) контролю подвергаются учащиеся групп (ГНП) и (ТГ) при переходе на следующий год или этап обучения по прохождении курса программ ГНП и ТГ.

Итоговый контроль учащихся проводится в сроки, предусмотренные учебным планом школы. Итоговому контролю подвергаются выпускники учебно-тренировочных групп, заканчивающие обучение в спортивной школе по прохождении курса образовательных программ.

К итоговому контролю допускаются учащиеся, завершившие образовательный процесс в соответствии с требованиями учебного плана и программ.

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ И ТЕСТЫ

Контрольные задачи для определения умений учащихся групп начальной подготовки 1 года обучения по шахматам

№1

Б: Kph7,Фh1,Ла4,Cf2,Kd4

Ч: Кре5,пп:f6

Ход белых. Мат в 1 ход.

№2

Б: Kpb1,Фh2,Ce6,Kh3

Ч: Кре4,пп:d3,e3

Ход белых. Мат в 1 ход.

№3

Б: Кра4,Лf7,Ch2,Kb4,пп:b7

Ч: Кра7,Kd7

Ход белых. Мат в 1 ход.

№4

Б: Kpf1,пп:a2,d4

Ч: Kpf3,пп:e6,f7

Ход белых. Выигрыш.

№5

Б: Kpf4

Ч: Кра5,пп:a7

Ход белых. Ничья.

№6

Б: Kpf4,пп:g4

Ч: Kph7

Ход белых. Выигрыш.

№7

Б: Kpc4,Лd3,пп:b2

Ч: Кра4,Ла5,Cb4

Ход белых. Мат в 2 хода.

№8
Б: Крe1,Фe2,
Лa1,Лh1,Сd3,Сg5,Кf3,пп:a2,b2,
c2,d4,f2,g2,h2
Ч: Кpg8,Фd8,Лa8,
Лf8,Сc8,Се7,Кf6пп:a7,b6,c7,e6,f7,g7,h7
Ход белых. Выигрыш фигуры.
№9
Б: Кpg3,Фb3,Сd1,пп:a2,f2,g2,h3
Ч: Кра8,Лa3,Сf8,пп:a7,b6,e6,f7,g6,h5

Ход белых. Как спасти ферзя?
№10
Б: Крb4,Сg4
Ч: Крс6,Фh1,пп:b5,b6
Ход белых. Ничья.
Примечания: для НП-1 года обучения 9-10
правильных ответов – 5 баллов
7-8 правильных ответов – 4 балла, 5-6 пра-
вильных ответов – 3 балла

**Контрольные тесты для определения знаний учащихся
групп начальной подготовки 1 года обучения по шахматам**

1. Ферзь ходит как:
 - а) слон и конь
 - б) ладья и слон
 - в) конь и король
2. Сколько всего фигур на доске:
 - а) 16
 - б) 32
 - в) 8
3. Сколько всего полей на доске:
 - а) 32
 - б) 16
 - в) 64
4. Что обозначает каждая буква на шахматной доске:
 - а) диагональ
 - б) горизонталь
 - в) вертикаль
5. Что обозначает каждая цифра на доске:
 - а) диагональ
 - б) горизонталь
 - в) вертикаль
6. Какую фигуру нужно переставлять первой при рокировке:
 - а) короля
 - б) ладью
 - в) короля и ладью одновременно
7. Шах – это:
 - а) нападение на фигуру
 - б) нападение на короля
 - в) нападение на ферзя
8. Рокировку можно делать когда:
 - а) шах королю
 - б) нет фигур между королем и ладьей
 - в) есть битое поле
9. Как ходит слон:
 - а) по горизонтали
 - б) по диагонали
 - в) по вертикали
10. Как ходит ладья:
 - а) по вертикалям и горизонталям
 - б) по диагоналям и вертикалям
 - в) по диагонали
11. Мат невозможно поставить:
 - а) двумя ладьями
 - б) слоном и конем
 - в) королем и конем
12. Где чаще всего ставится мат двумя ладьями:
 - а) в центре доски
 - б) на 3-й горизонтали
 - в) на краю доски
13. Какие фигуры участвуют в рокировке:
 - а) короля и слон
 - б) король и ферзь
 - в) король и ладья
14. Ничья тогда, когда:
 - а) вечный шах
 - б) осталась одна ладья
 - в) остался один ферзь
15. Целью игры в шахматы является:
 - а) пат
 - б) мат
 - в) шах
16. Какие фигуры называются легкими:

- а) ферзь и ладья
 б) слон и конь
 в) король и пешка
 17. "Взятие на проходе" - это:
 а) взятие фигурой пешки
 б) взятие пешкой пешку
 в) взятие пешкой пешку, которая из своей начальной позиции пошла через одну клетку
 18. Что нужно делать в начале партии:
 а) развивать ферзя
 б) развивать легкие фигуры
 в) ходить крайними пешками
 19. Какое поле должно быть в правом

крайнем углу от шахматиста:

- а) h1
 б) a1
 в) a8

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

- а) мат
 б) пат
 в) шах

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

Контрольные задачи для определения умений учащихся групп начальной подготовки 1 года обучения по шахматам

№1

Б: Kpg1, Фh6, пп: b5, c6, e4, f2, g2, h3

Ч: Kpb8, Фc4, пп: a7, b6, c7, f7, g6, h5

Ход черных. Ничья.

№2

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

Kpd8, Лb2, Лh8, Сс8, Cf8, Ке7,

пп: a6, c6, c7, e5, g7, h7

Ход белых. Выигрыш фигуры.

№3

Б: Kpg5, Ле5

Ч: Kph7

Ход белых. Мат в 3 хода.

№4

1. e4 e5 2. Kf3 Kf6 3. Kxb5 Kxe4? 4. Фе2

Kf6??

Ход белых. Выигрыш.

№5

Б: Kpg2, Ле7, Сg3, Ке2, пп: c2, f3, h2

Ч: Kpc8, Са8, Сg7, Кd8, Kg5, пп: c7, f7, h7

Ход белых. Выигрыш.

№6

Б: Kpg1, Фg4, Cf6, пп: a2, f2, h2

Ч: Kph8, Фd5, Лg7, пп: a7, h7

Ход черных. Выигрыш.

№7

Б: Кра5, Лf3, пп: c7

Ч: Кра2, Лc2, пп: f2

Ход белых. Выигрыш.

№8

Б: Kph1, Фg4, Лf1, Сс1, пп: a2, b2, c3, g2, h2

Ч: Kpg8, Фе7, Лf8, Ке4, пп: a7, b7, f7, g7, h7

Ход черных. Выигрыш.

№9

Б: Kpc4

Ч: Kpe5, пп: h7

Ход черных. Выигрыш.

№10

Б: Кра4, пп: e5

Ч: Kph5

Ход белых. Выигрыш.

Примечания: для НП-1 года обучения 9-10 правильных ответов – 5 баллов

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

**Контрольные задачи для определения умений учащихся
групп начальной подготовки 2 года обучения по шахматам**

№1

Б: Крс1,Фг5,Лh7,Кd6, пп:a2,b2,c2,e5

Ч: Крf8,Фb4,Ла8,Лg8,Cd7,пп:a6,b7,e6,g7

Ход белых. Мат в 2 хода.

№2

Б:

Крg1,Фb7,Cd5,Cg5,пп:a2,b2,c3,d3,f2,g3,h2

Ч: Крh8,Фe5,Лb8,Cd7,пп:a7,c5,f5,g6,h7

Ход белых. Мат в 2 хода.

№3

Б: Крh2,Фc8,Ch5,пп:a2,c3,f5,g2,h3

Ч: Крg8,Фf8,Лb2,пп:a6,b5,c4,g7,h7

Ход белых. Мат в 2 хода.

№4

Б: Крg1,Фа2,Ле1,Кh6,пп:f2,h3

Ч: Крh8,Фc6,Лc8,Лf8,пп:g7,h7

Ход белых. Мат в 2 хода.

№5

Б: Крg1,Фd1,Ла1,Ле1,пп:a3,b2,c3,f2,g2,h3

Ч: Крg8,Фf6,Ла4,Ла8,пп:b7,c7,f7,g7,h7

Ход белых. Выигрыш фигуры.

№6

Б: Крh3,Фf7,Cf5,пп:e3,g3,h2

Ч: Крh8,Фd8,Кc6,пп:e5,g7,h6

Ход белых. Выигрыш фигуры.

№7

Б: Крb1,Лg7,Лh7,пп:e6

Ч: Крf8,Лb2,Кc3,пп:a3

Ход белых. Найти выигрыш.

№8

Б: Крс2,пп:d2

Ч: Крb6

Ход белых. Выигрыш.

№9

Б: Кра2,Cd1

Ч: Крс6,Cf5,пп:a5,b5

Ход белых. Сделать ничью.

№10

Б: Крg3,Лh8,пп:h7

Ч: Крс7,Лh1

Ход белых. Выигрыш.

Примечания: для НП-2 года обучения 9-10
правильных ответов – 5 баллов

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

Контрольные тесты для определения зна-
ний обучающихся

учебных групп Начальной подготовки 2
года обучения по шахматам.

1. При разносторонних рокировках,
основным планом игры является:

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

2. Позиция Филидора встречается в
окончаниях:

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

3. Двойной удар пешкой или конем
называют:

- а) ножкой
- б) ложкой
- в) вилкой

4. Слабое поле – это:

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

5. Какая фигура может поставить
"спертый" мат:

- а) слон
- б) ферзь
- в) конь

6. Правило Тарраша гласит, что в
ладейных окончаниях ладьёю надо
располагать:

- а) сбоку от пешки
- б) сзади пешки
- в) перед пешкой

7. Кто может оттеснить короля на край
доски:

- а) слон
- б) ладья
- в) ферзь

8. Оппозиция-это:

- а) противостояние ферзей
- б) противостояние королей
- в) противостояние пешек

9. Дебюты, начинающиеся ходами 1.e4 e5 называются:
 а) закрытыми
 б) открытыми
 в) полуоткрытыми
10. При атаке на neroкировавшегося короля соперника надо:
 а) закрывать позицию
 б) вскрывать диагонали и вертикали
 в) менять фигуры
11. Защищенная проходная это:
 а) пешка защищенная ладьей
 б) пешка защищенная пешкой
 в) пешка защищенная королем
12. Окончание король + пешка против короля и ферзя. Против каких пешек ферзь не может выиграть? (имеется в виду, что пешка дошла до предпоследней линии и король находится рядом с ней)
 а) "a" и "c"
 б) "d" и "g"
 в) "b" и "e"
13. Кто был первым чемпионом мира по шахматам:
 а) Эммануил Ласкер
 б) Вильгельм Стейниц
 в) Хосе Рауль Капабланка
14. Ничья получается тогда, когда:
 а) на доске вечный шах
 б) у соперников остались одни пешки
 в) у одного из соперников остался конь и слон
15. При атаке на короля надо:
 а) менять фигуры
 б) избегать разменов
 в) атаковать пешками, без помощи фигур
16. Какие фигуры называются легкими:
 а) ферзь и ладья
 б) слон и конь
 в) король и пешка
17. "Взятие на проходе" - это:
 а) взятие фигурой пешки
 б) взятие пешкой пешку
 в) взятие пешкой пешку, которая из своей начальной позиции пошла через одну клетку
18. Что нужно делать в начале партии:
 а) развивать ферзя
 б) развивать легкие фигуры
 в) ходить крайними пешками
19. Каким ходом из перечисленных лучше всего начинать партию:
 а) b2-b4
 б) e2-e3
 в) d2-d4
20. Дебют - это:
 а) начало партии
 б) середина партии
 в) конец партии
- Примечания: для НП-2 года обучения
 18-20 правильных ответов – 5 баллов
 16-17 правильных ответов – 4 балла, 14-15 правильных ответов – 3 балла

Контрольные задачи для определения умений учащихся групп начальной подготовки 2 года обучения по шахматам

№1
 Б: Kpg5, Cc4, пп:h4
 Ч: Kpg7
 Ход белых. Как закончится партия?

№2
 Б: Kpg2, Lf7, Lg7, пп:c2, e4, f2, g3
 Ч: Kph8, La8, Ka7, пп:a2, b7, c7, f6
 Ход белых. Выигрыш.

№3
 Б: Kpb1, Фc1, пп:b3, c2, g6
 Ч: Kph8, Фd7, пп:b7, c6, g7
 Ход белых. Выигрыш.

№4
 Б: Kpd2, пп:a2, b4
 Ч: Kpb1, пп:b5
 Ход белых. Выигрыш.

№5
 Б: Kpe5, пп:g6, h7
 Ч: Kpg7
 Ход белых. Выигрыш.

№6
 Б: Kpe5, Kc3, пп:a6, f4, g3
 Ч: Kpe7, Cf1, пп:b4, e6, f5, g4
 Ход белых. Выигрыш.

№7

Б: Kpg1,Фс5,Лd8,Ке4,пп:f3,f5,g2,h3
Ч: Kph8,Фа4,Ле8,Се5,пп:a5,c3,f7,g7,h7
Ход белых. Выигрыш.

№8

Б: Kpb2,Фd3,Лg8,пп:a5,b5,c3,g4
Ч: Кра7,Фе7,Ле4,Сd4,пп:a6,b7,f6,f7
Ход белых. Выигрыш.

№9

Б: Kpg3,Фd6,Лf3,Лd2,Сg5,пп:a2,b2,f4,g4,h2
Ч:
Kph8,Фе4,Ле8,Ле2,Сс8,Сb5,пп:a7,b7,c6,g7

Ход черных. Выигрыш.

№10

Б: Kph1,Фh6,Лg3,Кf6,пп:a3,b4,d3,e4,h3
Ч:

Kph8,Фе6,Лg8,Лg7,пп:b7,c6,d4,e5,f7,h7,h5
Ход белых. Выигрыш.

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

Контрольные задачи для определения умений учащихся групп начальной подготовки 3 года обучения по шахматам

№1

Б: Kpg1,Сb4,пп:e6,f3,g2,h2
Ч: Kpg8,Ка8,пп:d4,f5,g7,h6
Ход белых. Выигрыш.

№2

Б: Kpc2,пп:f5,g5,h5
Ч: Кре5,пп:g7,h7
Ход белых. Выигрыш.

№3

Б: Kph1,Ке6,пп:h5
Ч: Кре8,Кf5
Ход белых. Выигрыш.

№4

Б: Kpb3,Сd2,пп:a6,b5,c4
Ч: Кре4,Сd4,пп:a7,b6,c5
Ход белых. Выигрыш.

№5

Б: Kpg1,Лd1,Лf1,Ch2,Кb3,пп:b2,c3,f4,g2,h3
Ч: Kph8,Ла8,Лf8,Сg7,Ch5,пп:a6,b7,c7,f7,h6
Ход белых. Выигрыш.

№6

Б: Кре1,Фg4,Ла1,Лh1,
Сd3,Кf3,пп:a3,c2,d4,e5,f2,g2,h2
Ч:
Kpg8,Фd8,Ла8,Лf8,Сс8,Кb8,пп:a7,b6,d5,e6,f
7,g7,h

7

Ход белых. Выигрыш.

№7

Б: Kpg2,Фd4,Лf1,Ch6,пп:a2,c2,f2,g3,h2
Ч: Kpg8,Фе5,Лb2,Ле8,пп:f7,g6,h7
Ход белых. Выигрыш.

№8

1.e4 e5 2.Kf3 Кс6 3.Сс4 Сс5 4.c3 Kf6 5.d4
Сb6
6.de Кхе4?
Ход белых. Выигрыш.

№9

1.e4 e5 2.Kf3 Кс6 3.Сс4 Сс5 4.c3 Kf6 5.d4
ed 6.cd
Сb6? 7.d5! Ка5 8.Cd3 d6?
Ход белых. Выигрыш.

№10

1.e4 e5 2.Kf3 Кс6 3.Сс4 Kf6 4.Kg5 d5! 5.ed
Kxd5?
Выберите лучший ход за белых:
а) Сxd5 б) Kxf7 в) Kxh7 г) Фh5 д) 0-0
Примечания: для НП-3 года обучения 9-10
правильных ответов – 5 баллов
7-8 правильных ответов – 4 балла, 5-6 пра-
вильных ответов – 3 балла

**Контрольные тесты для определения знаний учащихся
групп начальной подготовки 3 года обучения по шахматам.**

1. В каких окончаниях легче сделать ничью без пешки:
 - а) в пешечных
 - б) в окончаниях с одноцветными слонами
 - в) в окончаниях с разноцветными слонами
2. Слон сильнее коня:
 - а) при пешках на одном фланге
 - б) при пешках на разных флангах
 - в) слон всегда сильнее
3. К открытым дебютам относится:
 - а) гамбит Эванса
 - б) французская защита
 - в) скандинавская защита
4. Активность короля - важное преимущество в:
 - а) дебюте
 - б) миттельшпиле
 - в) эндшпиле
5. Конь сильнее слона:
 - а) в открытых позициях
 - б) в закрытых позициях
 - в) в окончаниях с проходными пешками
6. Как называется дебют 1.e4 e5 2.Kf3 Kc6 3.Sc4 Sc5:
 - а) итальянская партия
 - б) русская партия
 - в) королевский гамбит
7. Как называется дебют 1.e4 e5 2.Kf3 Kc6 3.Sc4 Kf6:
 - а) итальянская партия
 - б) русская партия
 - в) защита двух коней
8. Какие из пешек считаются сдвоенными:
 - а) c2, c3
 - б) c3, d3
 - в) c3, d4
9. Слон называется "плохим", если он:
 - а) заперт собственными пешками
 - б) не сделал ни одного хода
 - в) не съел ни одной фигуры
10. Дольше всех чемпионом мира по шахматам был:
 - а) Михаил Ботвинник
 - б) Гарри Каспаров
 - в) Эммануил Ласкер
11. Международный гроссмейстер, уроженец г.Воркуты - это:
 - а) Андрей Соколов
 - б) Артур Юсупов
 - в) Олег Романишин
12. В позициях с разносторонними рокировками основным планом игры является:
 - а) пешечный штурм короля соперника
 - б) атака в центре
 - в) защита своего короля
13. Какого вида преимущества не существует в шахматах:
 - а) преимущество в пространстве
 - б) преимущество в развитии
 - в) преимущество тяжелых фигур
14. Что такое цугцванг:
 - а) нехватка времени
 - б) нет хороших ходов
 - в) ничейная позиция
15. Ничью можно предлагать:
 - а) при своем ходе
 - б) при ходе соперника
 - в) не имеет значения
16. Какой оппозиции не существует:
 - а) коневой
 - б) дальней
 - в) ферзевой
17. Кто первым из русских шахматистов участвовал в матче на первенство мира:
 - а) Александр Алехин
 - б) Михаил Чигорин
 - в) Михаил Ботвинник
18. Какая часть партии называется миттельшпилем:
 - а) начало партии
 - б) середина партии
 - в) конец партии
19. Что такое цейтнот:
 - а) нехватка хороших ходов
 - б) нехватка времени
 - в) перевес в развитии
20. В легкофигурном окончании с лишней пешкой нужно стремиться:

- а) к размену фигур
- б) к разменам пешек
- в) избегать размена фигур

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

Контрольные задачи для определения умений учащихся групп начальной подготовки 3 года обучения по шахматам

- №1
Б: Кpg1, Фа4, Лb7, Ле1, пп: a2, b2, f4, g2, h2
Ч: Кре8, Фс6, Лс8, Лf8, Се4, пп: a7, d5, h7
Ход белых. Выигрыш.
- №2
Б: Кpb1, Фg5, Сс4, пп: a4, b3, c2, h5
Ч: Кpf7, Фd5, Лf3, Се4, пп: a5, b7, d4, e5
Ход черных. Выигрыш.
- №3
Б: Кpg2, Фf4, Ле1, пп: a2, b3, c2, f3, g3, h2
Ч: Кpg8, Фd7, Ле8, пп: a7, c7, d5, f7, h7
Ход белых. Выигрыш.
- №4
Б: Кpg1, Фd2, Ле8, Cd4, пп: a4, b2, c3, g2, h3
Ч: Кph7, Фd5, Лf7, Лg7, пп: a5, d6, h5
Ход белых. Выигрыш.
- №5
Б: Кра1, Лd4, Сс1
Ч: Кph8, Лf6
Ход белых. Выигрыш.
- №6
Б: Кph1, пп: c6
Ч: Кph8, Кd3

- Ход черных. Ничья.
- №7
Б: Кpb1
Ч: Крд6, Кb4, пп: a3
Ход черных. Выигрыш.
- №8
Б: Крс8, Сс6
Ч: Кph6, пп: a7, a5, a4
Ход белых. Выигрыш (мат в 4 хода).
- №9
1. e4 e5 2. Kf3 Kc6 3. Cc4 Kf6 4. Kg5 d5 5. ed Kd4
6. d6? Фxd6 7. Kxf7 Фс6 8. Kxh8
Ход черных. Выигрыш.
- №10
Б: Кpg1, пп: a5, b5, c5
Ч: Кpg3, пп: a7, b7, c7
Ход белых. Выигрыш.
- Примечания: для НП-3 года обучения 9-10 правильных ответов – 5 баллов
7-8 правильных ответов – 4 балла, 5-6 правильных ответов – 3 балла

Контрольные задачи для определения умений учащихся тренировочных групп 1 года обучения по шахматам

- №1
Б: Кpd7, Лf7, пп: h6
Ч: Кpd5, Ле5
Ход белых. Выигрыш.
- №2
Б: Кpd2, Лh8, пп: c2, g2, h6
Ч: Кpf7, Ла2, пп: e6, f5
Ход белых. Выигрыш.
- №3

- Б: Крс2, Фе8, Лd8, пп: a3, b2
Ч: Кph6, Фе6, Ла1, пп: f7, g6, h7
Ход белых. Выигрыш.
- №4
Б: Крс8, пп: a2
Ч: Кpb6, пп: a3
Ход белых. Выигрыш.
- №5
Б: Кpg1, Фf3, Ла1,

Лg4, Cd2, Cd3, пп: c4, d4, e5, f2, g2, h2
Ч: Kpg8, Фd7, Ла8, Лc8, Kb6, Kf8,
пп: a3, c3, e6, f7, g7, h7

Ход белых. Выигрыш.

№6

Б: Kpc1, Фе5, Лf1, Ке7, пп: a2, b2, c2, g2, h2

Ч: Kpf8, Фd7, Ла8, Ле8, пп: a6, b7, f7, g6, h7

Ход белых. Выигрыш.

№7

Б: Kph1, Фc3, Лf3, Лh3, Сb2,

пп: a3, c4, d3, e3, f4, g4, h2

Ч: Kph7, Фе7, Ла8, Лg8, Kg7,

пп: a7, b7, c7, e6, f7, g6, h6

Ход белых. Выигрыш.

№8

Б: Kph2, Фd6, Ле2, Cf4, пп: a3, b2, g2, h3

Ч: Kpg7, Фf5, Лc6, Cd5, пп: b7, f6, f7, h7

Ход белых. Выигрыш.

№9

Б: Kpg1, Фb3, Лd1, Kf3, пп: b2, e4, f2, g2, h2

Ч: Kpg8, Фc6, Cd8, Kb4, Ке6,

пп: b5, c5, f7, g7, h7

Ход белых. Выигрыш.

№10

Б: Kpg1, Фd4, Лd6, Сc4, пп: b4, f2, g2, h3

Ч: Kpg8, Фc7, Лf8, Сc8, пп: b6, f7, g7, h6

Ход белых. Выигрыш.

Примечания: 9-10 правильных ответов – 5

баллов, 7-8 правильных ответов – 4

балла, 5-6 правильных ответов – 3 балла

Контрольные задачи для определения умений учащихся тренировочных групп 1 года обучения по шахматам (№2)

№1

Б: Kpg1, Фе2, Ла1, Лc1, Ке4, пп: a2, c4, d4, f2, g3

Ч: Kpg8, Фc7, Лc8, Лf8, Kb6, пп: a7, b7, e6, f7, g7

Ход белых. Выигрыш.

№2

Б: Kpc1, Фd3, Лh1, Лh5, Cd4, Cd5, пп: a2, b2, c2

Ч: Kpg8, Фа4, Лd8, Се6, Сg7, Kg6,

пп: a6, b7, e7, f7, f4, g4

Ход белых. Выигрыш.

№3

1. e4 e6 2. d4 d5 3. e5 c5 4. c3 Kc6 5. Kf3 Фb6

6. Cd3 cd 7. Cd Kxd4?

Ход белых. Выигрыш.

№4

Б: Kpb2, Лd1, Ка4, Кc4, пп: b3, f2, g3, h4

Ч: Kpg7, Лb5, Cd7, Kd5, пп: a5, e6, g6, h7

Ход белых. Найти маневр,

выигрывающий пешку a5.

№5

Б: Кре7, пп: g5, h4

Ч: Kph8, пп: h7, h5

Ход белых. Выигрыш.

№6

Б: Kpf4, Ла7, пп: h5

Ч: Kph8, Ла1, пп: a2

Ход белых. Ничья.

№7

Б: Kpb6, Ла8, пп: d4

Ч: Kpb5, Лc2, пп: a2

Ход черных. Выигрыш.

№8

Б: Kph2, Фg5, Лb7, пп: b5

Ч: Kpd6, Фd4, Лf6, пп: b6

Ход белых. Выигрыш.

№9

Б: Kpg1, Лg8, пп: a6, b5, g3, h2

Ч: Kpd7, Ла3, пп: c7, d6, g5, h6

Ход белых. Выигрыш.

№10

Б: Kpf3, Лb7, Cd4, пп: b2, c3

Ч: Kph8, Ле8, Се5, пп: a7, g6, h7

Ход белых. Выигрыш.

Примечания: 9-10 правильных ответов – 5

баллов, 7-8 правильных ответов – 4 балла,

5-6 правильных ответов – 3 балла

**Контрольные задачи для определения умений учащихся
тренировочных групп 2 года обучения по шахматам**

№1

1. e4 c6 2. d4 d5 3. Kc3 de 4. Kxe4 Kd7 5. Cc4
Kgf6

6. Kg5 e6 7. Fe2 h6?

Ход белых. Выигрыш.

№2

Б: Kpg1, Фd2, Лa1, Лd1, Ce2, Ce3, Kb3, Kc3,
пп: a4, b2, c2, e4, f3, g2, h2

Ч: Kpg8, Фb7, Лa8, Лf8, Ce6, Ce7, Kd7, Kf6,
пп: a6, b6, d6, e5, f7, g7, h7

С какой целью сделан ход 1. Kc1?

№3

Б: Kpg1, Лa7, Лd6, Cf6, пп: b3, c3, e4, f2, g4

Ч: Kpf8, Лb8, Ле8, Kb6, пп: b5, c5, e5, f7, g6

Ход белых. Выигрыш.

№4

Б: Kpe1, Фh6, Лa1, Лh1, Cd3, Kc3, Kd4,

пп: a2, b2, c4, e4, f3, g4

Ч: Kph8, Фd8, Лa8, Лf8, Cc8, Ke5, Kf6,

пп: a6, b5, c6, d6, f7, g6, h7

Ход белых. Выигрыш.

№5

Б: Kph1, Фd1, Лc1, Лf1, Ce2, Ch4, Kc3, Kd2,

пп: a2, b4, c6, d5, f4, g3, h2

Ч: Kpg8, Fe7, Лa8, Лf8, Cc8, Cf6, Kg5, Kg7,

пп: a6, b6, c7, d6, e5, f5, h6

Ход белых. Какие фигуры можно

выключить из игры?

№6

Б: Kpc6, Cb1, пп: b4

Ч: Кра8, Cc8

Ход белых. Выигрыш.

№7

Б: Kph5, пп: g4, h2

Ч: Kpf3, Cd2, пп: h6

Ход черных. Выигрыш.

№8

Б: Kpb1, Фc1, Лd1, Лh1, Kc3,

пп: a2, b2, c2, f2, g4, g6

Ч: Kpg8, Фc7, Лa8, Ле8, Cd7, Cf8, Kc4,

пп: a7, b7, c6, f7, g7

Ход белых. Выигрыш.

№9

Б: Kpg1, Фd1, Лa1, Ле1, Cc2, Kd4,

пп: a2, b2, f2, g2, h3

Ч: Kpg8, Фb4, Лa8, Лf8, Ce6, Kc5,

пп: a6, b5, f7, g7, h7

Ход белых. Выигрыш.

№10

Б: Kpf6, Фh3

Ч: Kph5, пп: f7, h4

Ход белых. Мат в два хода.

Примечания: 9-10 правильных ответов – 5 баллов

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

**Контрольные задачи для определения умений учащихся
тренировочных групп 2 года обучения по шахматам (№2)**

№1

Б: Kph2, Фd7, Лd6, Cc4, пп: e5, f4, g2, h5

Ч: Kpg8, Фb1, Лf8, Cc3, пп: c5, f7, g7, h6

Ход белых. Выигрыш.

№2

Б: Kpg1, Фd2, Лa1, Лd1, Ce2, Ce3, Kb3, Kc3,
пп: a4, b2, c2, e4, f3, g2, h2

Ч: Kpg8, Фb7, Лa8, Лf8, Ce6, Ce7, Kd7, Kf6,
пп: a6, b6, d6, e5, f7, g7, h7

С какой целью сделан ход

1. Kc1?

№3

Б: Kpg1, Фh4, Ле1, Лf1, Cd3, Cf6,

пп: a2, c2, c3, f2, g2, h2

Ч: Kpg8, Фd8, Лa8, Ле8, Ce6, Ke7,

пп: a7, c5, d5, f7, g6, h7

Ход белых. Выигрыш.

№4

Б: Kph4, Лh8, пп: h7

Ч: Кра1, Лa7

Ход белых. Выигрыш.

№5

Б: Kpe5, Лc2, пп: a6, c7

Ч: Kpg8, Лc6, пп: a7, c5

Ход белых. Выигрыш.

№6

Б: Kpd5, Ce5, пп: f4, g3, h2

Ч: Kpg6, Ce7, пп: f5, g4, h3

Ход черных. Выигрыш.

№7

Б: Кра8,пп:b7,c6,d5

Ч: Крb6,Ch2,пп:b2

Ход белых. Ничья.

№8

1.e4 c6 2.d4 d5 3.Кс3 de 4.Кхе4 Kd7 5.Kg5

Kgf6

6.Сс4 e6 7.Фе2 h6?

Ход белых. Выигрыш.

№9

Б: Крg1,Фf5,Ла7,Сg4,пп:e3,f2,g2,h3

Ч: Крh6,Фс2,Лb8,Ке4,пп:f6,g5

Ход черных. Ничья.

№10

Б: Крg1,Фg5,Лf1,Лh3,Се5,пп:a2,b3,d3,g2,h2

Ч: Крg8,Фf8,Ла8,Ле8,Сс8,пп:a5,b5,c5,f7,g6

Ход белых. Выигрыш.

Примечания: 9-10 правильных ответов – 5 баллов

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

Контрольные задачи для определения умений учащихся тренировочных групп 3 года обучения по шахматам

№1

Б: Крg5,Кb4,пп:h6

Ч: Крf7,пп:a3

Ход белых. Выигрыш.

№2

Б: Крb1,Кf4,пп:h6

Ч: Крb3,Сf2,пп:b2

Ход белых. Выигрыш.

№3

Б: Крh3,Лf6,пп:a6,b3

Ч: Крh5,Лb5,пп:b6

Ход белых. Выигрыш.

№4

Б: Кре1,Ке3,пп:b5,e2

Ч: Кре5,Сg8,пп:e4

Ход белых. Выигрыш.

№5

Б: Крg2,Кс2,пп:a5,f2

Ч: Крс6,Ch6,пп:h2

Ход белых. Выигрыш.

№6

Б: Крg1,Фd2,Лс1,Лd1,Сb2,Сg2,Кс3,
пп:a2,b3,e2,f2,g3,h2

Ч: Крg8,Фd8,Лс8,Лf8,Се6,Сf6,Ке7,
пп:a7,c6,d5,f7,g7,h7

Ход белых. Предложить план игры.

№7

Б: Крg1,Фb3,Лb1,Ле1,Сf1,Ch4,Кс3,
пп:a2,b4,f2,g2,h2

Ч: Крb8,Фg7,Лd8,Лg8,Cd4,Сg4,Ке5,
пп:a7,c7,c6,d5,f6

Ход черных. Выигрыш.

№8

Б: Крg1,Фf3,Лd1,Ле1,Сg3,Кс3,Кd4,
пп:a3,b2,c2,e4,f2,g2,h2

Ч: Кре8,Фс7,Ла8,Лh8,Cb7,Се7,Кf6,
пп:a6,b5,d6,e5,f7,g6,h7

Ход белых. Выигрыш.

№9

Б: Крg1,Фg5,Ле2,Ле3,Ке6,
пп:c3,d4,f2,f6,g3,h6

Ч: Крh8,Фd6,Ла3,Лf8,Кf7, пп:a7,b6,d5,g6,h7

Ход белых. Выигрыш.

№10

Б: Крb5,Фb2,Са1,Се8

Ч: Кре4

Ход белых. Мат в два хода.

Примечания:

9-10 правильных ответов – 5 баллов

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

Контрольные задачи для определения умений учащихся тренировочных групп 3 года обучения по шахматам (№2)

№1

Б: Крg1,Фd2,Лb1,Лb2,Се2,Кс2,
пп:a2,c3,d4,e3,f4,g2,h2

Ч: Крg8,Фе7,Лb7,Лb8,Са4,Кb5,
пп:a5,c4,d5,e6,f5,g4,h5

Ход черных. Найти план выигрыша,

если белые придерживаются выжидательной тактики.

№2

Б: Kpf2,Лс1,Лс3,Сh3,Кс5,
пп:а2,в3,е3,ф3,г3,н2

Ч: Kpf8,Ла7,Ле7,Сf7,Кd6,
пп:а5,с6,д5,ф6,г7,н6

Ход белых. Указать путь к реализации перевеса.

№3

Б: Kpg1,Фd2,Лс1,Ле2,Кf3,
пп:а2,в3,д4,ф2,г2,н2

Ч: Kpg8,Фd6,Лс8,Лd8,Кd5,
пп:а6,в5,е6,ф7,г7,н6 Найти за черных путь к реализации преимущества.

№4

Б: Kpg1,Фf2,Лс2,Лс3,Сс1,Сf1,
пп:а3,с4,д4,ф3,г3,н2

Ч: Kpg8,Фа5,Лс7,Лс8,Са6,Кf6,
пп:а7,в6,е6,ф7,г6,г7

Указать лучший ход за черных.

№5

Б: Kpg1,Фf6,Ла1,Лd1,Сf3,
пп:а2,в3,с4,ф2,г2,н2

Ч: Kpg8,Фа5,Лс5,Лd7,Се6,
пп:а7,д6,ф5,ф7,г6,н7

Ход белых. Указать путь к выигрышу.

№6

Б: Kpc1,Кd5,пп:а2

Ч: Кра1,пп:в5

Ход белых. Выигрыш.

№7

Б: Kph1,Кd8,пп:ф6,н2

Ч: Kpd6,пп:с3,ф3,н3

Ход белых. Ничья.

№8

Б: Kph4,Кb1,пп:а4,с5,д6

Ч: Kpc4,Сс1,пп:в4,д7,ф5,г7

Ход белых. Выигрыш.

№9

Б: Kpb6,пп:с6

Ч: Кра1,Лd5

Ход белых. Выигрыш.

№10

Б: Kpg3,Фf8,Сf7,Кg4

Ч: Kph7,Лg6,пп:г5 Ход белых. Мат в два хода.

Примечания: 9-10 правильных ответов – 5 баллов 7-8

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

Контрольные задачи для определения умений учащихся тренировочных групп 4 года обучения по шахматам

№1

Б: Kpd3,Лс6,пп:а2,в5,ф2,г2,н2

Ч: Kpf5,Лd5,пп:с5,д4,ф7,г5,н7

Найти опровержение хода 1...с4+.

№2

Б: Kpf6,Лg7

Ч: Kpf8,Сf3

Ход белых. Выигрыш.

№3

Б: Кра8,Фb3,пп:в7

Ч: Kph6,Фс6

Ход белых. Выигрыш.

№4

Б: Kph1,Сb3,пп:г6

Ч: Kpg4,Лf4

Ход белых. Выигрыш.

№5

Б: Kph4,Фh1,пп:в3,д2

Ч: Kpf4,Фа5,пп:с7,с5,е5,е6,ф7

Ход белых. Выигрыш.

№6

Б: Kph8,Лh2,Ла1,Сс1,Кb1,пп: а2,в2,с2, 2

Ч: Kpf7,Лg7,Кg3,пп:а7,в7,с7

Ход черных. Выигрыш.

№7

Б: Kpg1,Фf4,Ла1,Ле1,Сf3,Кg4,

пп:а2,в3,с2,д3,е5,ф2,г3,н6

Ч: Kpg8,Фе7,Лс7,Лf8,Са6,Кd7,

пп:а3,в4,с5,д5,е6,ф7,г6,н7

Ход белых. Выигрыш.

№8

Б: Kpd2,Фf2,Ле1,Лh1,Сс3,

пп:а3,б2,с2,д3,ф3,г2
Ч: Крг8,Фд5,Лс8,Лд8,Сг6,
пп:а7,б6,д6,е5,ф4,г7,н7
Ход черных. Выигрыш.
№9
Б: Крh1,Фе1,Ла1,Лф1,Сб2,Ке4,Кф3,
пп:а2,б3,д3,е5,г2,н2

Ч: Крг8,Фд8,Ла8,Лф8,Сс8,Се7,Ка5,
пп:а6,б7,е6,ф7,г7,н7
Ход белых. Выигрыш.
№10
Б: Крf4,Фh2,Сб4,Кг3
Ч: Крf2,пп:ф7,г2
Ход белых. Мат в два хода.

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

**Контрольные задачи для определения умений учащихся
тренировочных групп 5 года обучения по шахматам**

№1
Б: Крс1,Ле7,Са3,пп:а2,б2,с2,ф3,г4,н4
Ч: Крh6,Фд4,пп:а5,е3,ф6,г6,н7
Ход белых. Выигрыш.
№2
Б: Крг1,пп:а4,б3,д3,ф2,н2
Ч: Крh3,пп:а5,б6,с5,д4,ф3,ф5,н6
Ход черных. Выигрыш.
№3
Б: Крг1,Лф7,Лг8,Сг2,пп:с4,е4,г4,н3
Ч: Крс6,Ле3,Се5,Кф4,пп:д6,г5,г6
Ход черных. Выигрыш.
№4
Б: Крh1,Лб7,Лг7,Се1,пп:б4,с3,н4
Ч: Крh8,Ла8,Лс8,Кс2, пп:а6,б5,е3,е6,ф6,г6
Ход белых. Выигрыш.
№5
Б:
Крс1,Фд2,Лд1,Лн1,Сф3,Сн4,Кс3,пп:а2,б2,с2,
,
д4,е4,ф2,г2,н2
Ч: Кре8,Фе7,Ла8,Лн8,Сф8,Кд7,Кф6,
пп:а7,б7,с6,д6,е5,ф7,г7,н6
Ход черных. Выигрыш.
№6
Б: Крг1,Фд1,Ла1,Сб3,Сс1,Кд2,
пп:б2,б5,с3,д4,ф2,г3,н2
Ч: Крг8,Фh3,Ле8,Сд6,Сф5,Кд5,
пп:а6,с6,ф7,г7,н7
Ход черных. Выигрыш.
№7
Б: Крг3,Фд2,Кд5,пп:е7
Ч: Крf5,Фе4,Кф7,пп:ф3,н6

Ход белых. Выигрыш.
№8
Б: Кра4,Са6,Сф4
Ч: Крг1,Сн1,пп:г2,н1
Ход белых. Выигрыш.
№9
Б: Кре3,Лд8,Сб3,Сн4,
Ч: Крг4,Лб4
Ход белых. Выигрыш.
№10
Б: Крг1,Фф1,Лс1,Лн1,Сф3, пп:а3,б4,д6,г3,н2
Ч: Кре8,Фд2,Лф2,Сб6,Ка6, пп:а7,е5,ф7,г7,н7
Ход белых. Выигрыш.
Примечания: 9-10 правильных ответов – 5
баллов
7-8 правильных ответов – 4 балла
5-6 правильных ответов – 3 балла

Требования к результатам освоения дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта «Шахматы»

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта «Шахматы» является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта «Шахматы»:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области развития творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

**Ключевые компетенции для зачисления в группы
на этапе начальной подготовки**

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

**Предметные компетенции для зачисления в группы
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

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

V. Перечень информационного обеспечения.

Список используемой литературы:

1. Программа по шахматам для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ 1977 года.
2. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. Москва, 2007.
3. Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. Москва, 1988.
4. Блох М. Комбинационное искусство. Москва, 1993.
5. Зак В. Пути совершенствования. Москва, 1981.
6. Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. Москва, 1983.
7. Нимцович А. Моя система. Москва, 1974.
8. И. Г. Сухин. Программа обучения игре в шахматы. 1998 – 2011
9. Шахматы – школе / Сост. Б. Гершунский, А. Костьев. – М.: Педагогика, 1991.
10. Пожарский В.А. Учебник шахматной игры. РСН, М., 2005.
11. Юдович М.М. «Занимательные шахматы». Москва: Физкультура и спорт, 1993.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Видеозаписи с первенств и чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. <http://4brain.ru/tvorcheskoe-myshlenie/> (развитие творческого мышления)
2. <http://chess86.ru/chesspuzzleyear/item/8> (шахматные головоломки, вопросы)

| Официальные сайты | Региональные шахматные клубы |
|---|--|
| Международная шахматная федерация - ФИДЕ | Клуб имени М. И. Чигорина (Санкт -Петербург) |
| Ассоциация шахматистов профессионалов | Детский шахматный клуб им. Б.В. Спасского г. Санкт -Петербурга |
| Европейский шахматный союз | Кировский детский центр Санкт-Петербурга |
| Международная федерация заочных шахмат - ИКЧФ | Шахматы во Фрунзенском районе Санкт -Петербурга |
| Российская шахматная федерация | Борисоглебский шахматный клуб |
| Федеральное агентство по физической культуре и спорту | Шахматы в Курганской области |
| Шахматная федерация Москвы | Нижнетагильская федерация шахмат |
| | Шахматная федерация Псковской области |
| Шахматная федерация ЗАО г. Москвы | Шахматы в Ростовской области |
| Шахматный клуб "Октябрьский" | Шахматы в Сатке |
| Шахматная школа "Этюд" | Шахматы в Татарстане |
| Шахматный сайт команды "Дворец" | Шахматный клуб им. Петра Измайлова (г. Томск) |
| Шахматный клуб "Дюна" | Омский городской шахматный клуб |
| Школа "Лабиринты шахмат" | Шахматный клуб "Маэстро" (г. Бердск) |
| Школа "Олимп" | Сайт Новосибирского городского шахматного клуба |
| Шахматы в Бутово. Блог Виктора Найды | Шахматный клуб Первореченского района г. Владивостока |
| Шахматный клуб "НЕОД" | Набережные Челны, Центральный шахматно-шашечный клуб |
| Шахматные сайты Москвы | Владимирский шахматный клуб |
| Шахматный раздел информационного портала Москомспорта | ЦСДЮШШОР им. Р.Г. Нежметдинова, г.Казань |
| Кафедра шахмат РГСУ | Российские игровые сайты |
| Шахматная Гостиная имени Владимира Дворковича | Шахматная планета |
| Сайт СДЮШОР №3 | iGame |
| Сайт СДЮШОР №54 | |
| Шахматная школа "Кузьминки" | Bereg |
| ДЮСШ №58 | Webchess |
| Шахматная школа "Виктория" | Chess-land |
| Кафедра шахмат РГУФК | |