

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.П. ЧЕГЕМ»
ЧЕГЕМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МКУ ДО «СШ г.п. Чегем»
Чегем»

Решение от 09.01.2023г.
протокол № 2

УТВЕРЖДЕНО

приказом №2а от 09.01.2023г.
Директор МКУ ДО «СШ г.п.

Одижев Х.Х.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ШАХМАТЫ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированная

Адресат: 6-17 лет

Срок реализации: 3-5 лет

Форма обучения: очная

Автор:

Юанов Астемир Арсенович

г.п. Чегем

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть	6
2.1. Цели и задачи спортивной программы	6
2.2. Структура тренировочного процесса	7
2.3. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц проходящих спортивную подготовку	10
2.4. Режимы тренировочной работы	11
2.5. Медицинские психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	12
2.6. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку	13
2.7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления	15
2.8. Спортивный инвентарь и оборудование	16
2.9. Структура годичного цикла	16
3. Методическая часть	19
3.1. Учебный план	19
3.2. Этап начальной подготовки	19
3.3. Учебно-тренировочный этап	21
3.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	25
3.5. Планирование спортивных результатов	28
3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки	29
3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки	37
3.8. Планы применения восстановительных средств и мероприятий	43
3.9. Планы по организации мероприятий по обеспечению контроля спортивной подготовленности	43
3.10. Планы антидопинговых мероприятий	43
3.11. Планы инструкторной и судейской практики	44
4. Перечень информационного обеспечения	45

1. Пояснительная записка

Настоящая Программа спортивной подготовки (далее – Программа) подготовлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы (далее - ФССП), разработанного на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N607, Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом, с целью: организации, планирования и проведения тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку (далее - спортсменами) в МКУ ДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.П. ЧЕГЕМ».

В данной Программе рассматривается тренировочный процесс по шахматам в рамках системы многолетней спортивной подготовки.

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.

При осуществлении спортивной подготовки в Учреждении устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки - 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

Основной целью Учреждения является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

Краткая характеристика шахмат как вида спорта

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

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

Вид спорта шахматы включает в себя следующие дисциплины: шахматы – командные соревнования, шахматы, блиц, быстрые шахматы, шахматная композиция, заочные шахматы.

Подготовка шахматистов различной квалификации проводится круглогодично – в подготовительном, соревновательном и переходном-

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 позиций отложенных партий;
- 4) четкое соблюдение гигиенического режима;
- 5) физзарядку, прогулки, занятия спортом;
- 6) отдых.

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

Программой предусмотрена следующая организация тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничения.

Это обеспечивает единое направление в тренировочном процессе многолетней тренировки шахматистов по мере роста спортивного мастерства спортсменов.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся тактической подготовки, программу теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах НП и УТГ.

Вторая часть программы - методическая, которая включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределения по годам обучения и в годичном цикле, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

2. Нормативная часть

2.1 Цели и задачи спортивной программы

Основными целями МКУ ДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.П. ЧЕГЕМ» являются:

Первый год обучения(ГНП-1):

- а) увлечь детей в мир шахмат, ознакомить с правилами игры;
- б) благодаря шахматам повысить усидчивость, успеваемость в обучении детей.
- в) выполнение третьего юношеского разряда по шахматам

Второй год обучения(ГНП-2):

- а) развитие у детей памяти, смекалки, быстроты реакции;
- б) выполнение второго юношеского разряда по шахматам.

Третий год обучения(ГНП-3):

- а) дальнейшее развитие логического мышления;
- б) тактические примы ведения шахматной борьбы;
- в) выполнение первого юношеского разряда по шахматам.

Четвертый год обучения(УТГ-1):

- а) довести до совершенства тактические приемы ведения шахматной борьбы;
- б) элементы стратегии в середине игры(миттельшпиле) и в конце игры(эндшпиле);
- в) выполнение третьего спортивного разряда по шахматам.

Пятый год обучения(УТГ-2):

- а) ознакомление с эстетикой шахмат;
- б) научить судейству шахматных соревнований;
- в) выполнение второго спортивного разряда по шахматам.

Шестой год обучения(УТГ-3):

- а) научить учащихся играть по плану;
- б) выполнение 50%первогоспортивного разряда по шахматам.

Седьмой год обучения(УТГ-4):

- а) научить владеть техникой реализации в эндшпиле;
- б) выполнение 100% первого спортивного разряда по шахматам.

Восьмой год обучения(УТГ-5):

- а) хорошо владеть 2-3 дебютными разработками(вплоть до 20 хода);
- б) 50% выполнение спортивного разряда кандидата в мастера спорта по шахматам.

Основными задачи МКУ ДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.П. ЧЕГЕМ»

являются:

а)Обучающие:

- формирование ключевых компетенций средством игры в шахматы;

- формировании критического мышления;
- умение находить простейшие тактические идеи и приемы и использовать их в игре;
- умение оценивать позицию и реализовать материальный перевес;
- овладение навыками игры в эндшпиль.

б) Развивающие:

- формирование конкретного системного мышления, развитие долговременной и оперативной памяти, концентрация памяти, концентрация внимания, мышления;
- формирование творческих качеств личности (быстрота, гибкость, точность)

в) Воспитательные:

- формирование адекватной самооценки, самообладания, выдержки, воспитание уважения к чужому мнению.

2.2. Структура тренировочного процесса

Под структурой тренировочного процесса следует понимать относительно устойчивый порядок его компонентов (частей), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность.

Первый год обучения (ГНП-1) – группа предпрофессиональной подготовки: охват учащихся 6-8-летнего возраста. Первые несколько месяцев занятий показывает, что дети уверенно находят комбинационные идеи в позициях с непохожим внешним расположением фигур на доске и различают оценку позиций, имеющие внешне незначительные изменения.

Второй год обучения (ГНП-2) – группа предпрофессиональной подготовки: охват детей 7-9-летнего возраста. Заметно, что постепенно соревнуясь в игре юные шахматисты легко и естественно принимают и осознают понятие типичного (типичная позиция, типичная комбинация и т.п.), учатся выделять главные, наиболее существенные характеристики и особенности конкретной ситуации, а в дальнейшем переносят усвоенные на шахматном материале навыки и умения в другие сферы своей деятельности. Тем самым шахматы вносят свой вклад в формирование творческих качеств личности.

Третий год обучения (ГНП-3) – группа предпрофессиональной подготовки: охват детей 8-10 летнего возраста. Шахматы – мощный стимул развития любознательности. Безусловно благотворительное влияние оказывают шахматы на развитие памяти. Исследования ученых показали, что в мыслительной деятельности шахматиста преимущественное значение имеет не буквальное механическое, а смысловое, логическое запоминание. Дисциплинирует мышление и такая особенность шахмат, как ограничение времени на обдумывание ходов. Длительные сомнения и откладывания выбора «на потом» невозможны в шахматах. За определенные промежутки

времени решения обязательно должны быть приняты и ходы сделаны, иначе – проигрыш. Поэтому шахматист неизбежно учится рационально распределять время, объективно оценивать временные интервалы, а главное, преодолевать нерешительность в выборе того или иного хода. Все эти качества выходят за круг сугубо шахматных ситуаций, они проявляются и в жизненных ситуациях.

Четвертый год обучения(УТГ-1) – группа предпрофессиональной подготовки: охват учащихся 9-11-летнего возраста. Занятия шахматами стимулируют развитие фантазии, воображения и способностей предвидения. Тот или иной ход не делается лишь в расчете на удачу – должны быть взвешены все «за» и «против» намечаемо операции. Причем излишнее фантазирование, предвзятость, легкомыслие недопустимы: юный шахматист должен исходить из реальной обстановки. В жизни часто приходится сталкиваться с людьми, которые в новой, изменившейся ситуации тратят время и силы на то, чтобы преодолеть отрицательные переживания, связанные с воспоминаниями о прежних упущениях. Итак, шахматист объективными условиями игры сориентирован на необходимость постоянного предвидения развития событий на доске. Каждый случай поисков решения отличается тем, что шахматист в своем воображении оперирует фигурами, проводит комбинации и маневры, которые еще не состоялись. При этом он часто вынужден отвлекаться от данного конкретного расположения фигур и вести прогностический анализ без полной опоры на восприятие. Таким образом, качеств анализа «в уме» становится одним из важнейших условий эффективности его деятельности.

Пятый год обучения(УТГ-2) – группа предпрофессиональной подготовки: охват учащихся 10-12-летнего возраста. Шахматы убедительно раскрывают относительное (а не абсолютное) значение усвоенных знаний для практической деятельности. Опыт показывает, что самая высокая осведомленность в теории шахмат не гарантирует безошибочности игры во многих позициях. Игра только «по книжке» не может охватить всего многообразия ситуаций. Для движения вперед шахматист должен научиться самостоятельно использовать имеющиеся у него знания и навыки для выбора решений применительно к разнообразным конкретным ситуациям. В этом процессе важное значение приобретает овладение искусством сравнительного мыслительного анализа: умение находить различия в похожих ситуациях т сходство во внешне различных.

Шестой год обучения(УТГ-3) – группа предпрофессиональной подготовки: охват учащихся 11-13 летнего возраста. Шахматные успехи обусловлены высокой дисциплиной мышления и требуют устойчивого, интенсивного и достаточно широкого по объему внимания. Последовательной и сильной игрой можно

довести партию до благоприятного положения. Не следует забывать, что шахматы – игра, она разворачивается по воле двух партнеров, каждый из которых преследует свои цели. Таким образом, во время игры возникает конфликтная ситуация, причем выходящая за рамки формального передвижения фигур и как бы переходит на личности играющих.

Седьмой год обучения(УТГ-4) – группа спортивной подготовки: охват учащихся 12-14-летнего возраста. Практический опыт и научные исследования показывают, что в шахматах бесперспективны слепые подражания уже известным образом и пассивность при обдумывании партии. Шахматы требуют умения самостоятельно ставить задачи и творчески решать их, то есть учат эксперименту в широком смысле этого понятия. Влияние шахмат на психику человека не ограничивается интеллектуальными функциями. В процессе шахматной игры, как правило, вовлекается личность, поэтому игра заметно воздействует на характер человека в целом. Выдающийся психолог В.Ананьев подчеркивал: «Шахматы не только состязание умов, но и интеллектуальное соревнование характеров». Шахматная игра – это борьба, состязание. Именно в этом раскрывается психологическая сущность шахматной деятельности. В шахматных состязаниях, как и во многих жизненных ситуациях, каждому из партнеров приходится преодолевать препятствия. Не случайно первый чемпион мира по шахматам В.Стейниц писал, что шахматы – не для людей слабых духом.

Восьмой год обучения(УТГ-5)–группа спортивной подготовки: охват учащихся 13-17-летнего возраста. Устойчивость характеров наиболее рельефно проявляется в отношении к неудачам. Известны три типа реакций на неудачи: 1)пассивная, с последующим снижением энергии; 2)спокойная, уравновешенная; 3)повышенно активная, «реваншистская». Как правило, успех сопутствует тем, кто критично и объективно оценивает причины своих неудач и в кратчайший срок преодолевают неизбежные отрицательные эмоции, пассивность или, напротив, чрезмерную агрессивность, граничащую с азартом. Шахматы учат ждать благо – приятного момента, не форсировать события без достаточных объективных оснований. Проявляя выдержку и самообладание, шахматист неизбежно борется с отрицательными эмоциями: неуверенностью, страхом, тревогой и т.п. Эта борьба с приобретением шахматного опыта становится более осознанной и эффективной. Эта шахматная программа может оказать помощь учителям, тренерам-преподавателям и организаторам шахматного обучения различных форм основного и дополнительного образования. В группах начальной подготовки – привитие учащимися интереса к занятиям шахматами, овладение элементарными основами шахматной игры, ознакомление с основными

тактическими идеями и приемами, выполнение норматива 3 разряда. В учебно-тренировочных группах – формирование устойчивого интереса к шахматам, развитие тактического зрения, приобретение навыков самостоятельной работы над шахматами, изучение элементарных правил судейства и организации шахматных соревнований, совершенствование теоретических знаний, углубленное изучение типовых позиций миттельшпиля, формирование дебютного репертуара, изучение сложных шахматных окончаний

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

Зачисление лиц в МКУ ДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.П. ЧЕГЕМ» производится согласно Положению о порядке приема, перевода и отчисления лиц, проходящих спортивную подготовку в МКУ ДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.П. ЧЕГЕМ» по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по шахматам. Зачисление лиц осуществляется только с 6 лет.

В случае выбытия лица, проходящего спортивную подготовку, из группы этапа начальной подготовки, руководитель организации в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию.

Родителям рекомендуется перед выбором вида спорта для занятий проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка и имеющихся противопоказаний.

Зачисление в МКУ ДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.П. ЧЕГЕМ» оформляется приказом директора.

Группы начальной подготовки

Учебные группы	Возраст учащихся	Наполняемость групп (мин.- макс.)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Минимальные требования по спортивному разряду
1 год обучения(ГНП-1)	6-8 лет	15-20	6	3 юношеский
2 год обучения(ГНП-1)	7-9 лет	15-20	9	2 юношеский
3 год обучения(ГНП-2)	8-10 лет	15-20	9	1 юношеский

Учебно-тренировочные группы

4 год обучения(УТГ-1)	9-11 лет	10-18	12	3
5 год обучения(УТГ-2)	10-12 лет	10-16	14	2
6 год обучения(УТГ-3)	11-13 лет	9-14	16	50%-1
7 год обучения(УТГ-4)	12-14 лет	8-12	18	1
8 год обучения(УТГ-5)	13-17 лет	8-12	20	50%-кмс

2.4. Режимы тренировочной работы

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется МКУ ДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.П. ЧЕГЕМ», в соответствии с требованиями данной Программы.

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.

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 начальной подготовки второго года обучения, осуществляется на основании сдачи спортсменами контрольно-переводных нормативов. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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 течении 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.

Тренировочный процесс в МКУ ДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.П. ЧЕГЕМ», осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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 – 3 часа;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)–5 часов;

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

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шахматам и к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. N 134 н "О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".

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 условиях 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. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку

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 и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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.

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

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификация тренировочных сборов.

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку.

При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать ответственного за проведение тренировочного сбора (либо возлагать его функции на одного из тренеров);
- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;
- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;
- распорядок дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

2.8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 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 лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7 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 лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 11 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами,	

	пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

2.8. Спортивный инвентарь и оборудование

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2
2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	50
8.	Стол шахматный	штук	32
9.	Стулья	штук	70
10.	Часы шахматные	штук	50

2.9. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Современное представление о планировании годовых 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 микро-циклов:

- развивающий тактический (РТк);
- развивающий технический (РТх);
- контрольный (К);
- подводящий (П);

- соревновательный (С);
- 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 годового 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 годовом цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе **начальной подготовки** периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней тактической подготовке, что способствует развитию внимания.

На этом этапе подготовки исключительно важное значение, имеет обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, технике расчета вариантов. Формирование навыков разыгрывания типичных позиций для матования и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования техники реализации материального преимущества. Важно стремиться к тому, чтобы лица, проходящие спортивную подготовку, с самого начала овладевали основами техники выполнения заданий, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала шахматной подготовки.

На **тренировочном этапе** годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В группах первых двух лет подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней тактической подготовке, повышению уровня сложности решаемых заданий, дальнейшее расширение арсенала технико- тактических навыков и приемов шахматной игры. При планировании годичных циклов для проходящих спортивную подготовку свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами заданий на выигрыш материала решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней тактической и технической подготовленности и на этой базе повышение уровня стратегической оценки позиции. Продолжительность подготовительного периода – 16-18 недель. Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей тактической подготовки, развития внимания, быстроты и точности расчета вариантов. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие практических игровых качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные матчи. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе **совершенствования спортивного мастерства** 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.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе обучения шахматной игре по программе раскрывается уже готовая, сложившаяся система знаний (теория шахматной игры), созданная человечеством в ходе всей его предшествующей истории. Учащиеся должны освоить с помощью тренера-преподавателя эти, уже известные человечеству знания. Важно, чтобы процесс изучения «добытых ранее знаний» шел в единстве с развитием индивидуальной мыслительной деятельности, с органичным усвоением и собственным «открытием старых истин» каждым учеником.

Теоретический и практический материал программы адаптирован к уровню младшего, среднего и старшего подросткового возраста. Учащиеся осваивают законы игры, которые принципиально различны для трех стадий игры: дебюта, миттельшпиля и эндшпиля.

Основным показателем успеваемости учащихся спортивной школы является выполнение ими требований Единой всероссийской спортивной классификации и нормативов программы. Учащиеся должны участвовать в официальных, товарищеских, квалификационных соревнованиях в зависимости от календарного плана МКУ ДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.П. ЧЕГЕМ». Помимо теоретических и практических занятий, в учебную работу входят занятия ОФП на основе врачебного контроля, особенно в летнее время.

В соответствии с общими задачами определяются основные направления работы каждой учебной группы.

3.2. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

В группах 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 навыков участия в соревнованиях, выполнение нормативов IV-III разрядов.

При планировании подготовки юного шахматиста необходимо учитывать практический опыт, свидетельствующий, что для достижения в юношеском возрасте звания мастера спорта требуется, как правило, от 6 до 9 лет тренировочной работы.

В группах начальной подготовки занимающиеся как правило не выступают в официальных соревнованиях, и учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних турниров (тематических, квалификационных), специальными занятиями по закреплению теоретических знаний и различными массовыми мероприятиями.

Примерный годовой график расчета учебных часов для групп этапа начальной подготовки первого года обучения(ГПП-1)- группа

Примерный годовой график расчета учебных часов для групп этапа
начальной подготовки второго года обучения(ГНП-2)-группа

Основные темы занятий	Кол-во часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
Теория	158											
Первоначальные сведения	78	22	22	22	12							
Тактика	50				10	10	10	12	8			
Стратегия	50						20	12	18			
Окончания	10									10		
Дебюты	14										14	
Повторение	14											6
Практика	162											6
Тренировочные партии	146	2	2	2	2	4	4		4	4		2
Классификационные турниры	60	2	2	2	2	10	10	10	10	10	10	2
Тренировочные партии	26	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2
Классификационные турниры	64	10	2	10		10		10	2	10	20	2
Общественная подготовка(ОФП)	14	2	2	2				2	2		2	2
Общефизическая подготовка(ОФП)	12				2	2	2	2	2	2		
Конкурс решения задач	12											
ИТОГО:	270	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	10
Блицтурниры	12				2	2	2	2	2	2		
ИТОГО:	270	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	10

Примерный годовой график расчета учебных часов для групп этапа
начальной подготовки третьего года обучения(ГНП-3)-группа
предпрофессиональной подготовки

Основные темы занятий	Кол-во часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
Теория	255											
Тактика	18	18										
Стратегия	108	18	21	27	24	18						
Окончания	90						24	18	27	21		
Дебюты	30										30	
Повторение	9											9
Практика	150											
Тренировочные партии	24			6					6		6	6
Классификационные турниры	72		12		12	12	12	12		12		
Общефизическая подготовка(ОФП)	24	3	3	3		3		3	3	3	3	
Блицтурниры	30		3	3	3	6	3	6	3	3		
Итого:	405	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	15

В соревновательном периоде подводятся итоги тренировочной работы за прошедший этап подготовки, ставятся максимально высокие для данного шахматиста (команды) цели. Значимость соревнования определяется в зависимости от перспективного плана подготовки шахматиста. Вся учебно-тренировочная работа в соревновательном периоде проводится с учетом особенностей данного соревнования.

В переходном периоде осуществляется создание наилучших условий для отдыха центральной нервной системы. Учебный процесс, начиная с учебно-тренировочных групп четвертого года обучения, строится на основании индивидуально-группового плана на 2-4 спортсменов примерно одинакового уровня подготовки. Для перворазрядников, кандидатов в мастера и мастеров спорта могут быть составлены индивидуальные планы подготовки.

Примерный годовой график расчета учебных часов для групп учебно-тренировочной подготовки четвертого года обучения(УТГ-1)-группа предпрофессиональной подготовки

Основные темы занятий	Кол-во часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
Теория	212											
Тактика	48	24	24									
Стратегия	60			20	20	20						
Окончания	84						24	20	20	20		
Дебюты	16										8	8
Повторение	4											4
Практика	328											
Тренировочные партии	76	24		24					4		16	8
Классификационные турниры	196		24		28	24	24	24	24	24	24	
Общесфизическая подготовка(ОФП)	24	4	4	4		4		4			4	
Блицтурниры	32			4	4	4	4	4	4	8		
Итого:	540	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	20

Примерный годовой график расчета учебных часов для групп учебно-тренировочной подготовки пятого года обучения(УТГ-2)-группа предпрофессиональной подготовки

Основные темы занятий	Кол-во часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
Теория	268											
Тактика	40	40										
Стратегия	88		28	28	32							
Окончания	96					24	24	24	24			
Дебюты	40									24	16	
Повторение	4											4
Практика	362											
Тренировочные партии	62	2	2	2	2	6	10	6	6	2	18	6
Классификационные турниры	236	20	24	24	24	24	24	24	24	24	24	
Общездоровья подготовка(ОФП)	24		4	4				4	4	4	4	
Блицтурниры	40		4	4	4	8	4	4	4	8		
Итого:	630	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	10

Примерный годовой график расчета учебных часов для групп учебно-тренировочной подготовки шестого года обучения(УТГ-3)-группа предпрофессиональной подготовки

Основные темы занятий	Кол-во часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
Теория	272											
Тактика	16	16										
Стратегия	144	32	28	40	24	20						
Окончания	68						20	24	24			
Дебюты	40									24	16	
Повторение	4											4
Практика	448											
Тренировочные партии	108	16	4	20	4	4	8	8	4	4	16	20
Классификационные турниры	280		40		40	40	32	32	32	32	32	
Общездоровья подготовка(ОФП)	24	4		4				4	4	4	4	
Блицтурниры	36			4	4	8	4	4	4	8		
Итого:	720	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	24

Примерный годовой график расчета учебных часов для групп учебно-тренировочного этапа подготовки седьмого года обучения(УТГ-4)-группа спортивной подготовки

Основные темы занятий	Кол-во часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
Теория	300											
Тактика	16	16										

Стратегия	144	16	28	40	32	28						
Окончания	68						20	24	24			
Дебюты	60									24	36	
Повторение	12											12
Практика	510											
Тренировочные партии	122	2	2	30	2	2	14	6	6	2	38	18
Классификационные турниры	320	40	40		40	40	40	40	40	40		
Общесфизическая подготовка(ОФП)	28	4	4	4				4	4	4	4	
Блицтурниры	40		4	4	4	8	4	4	4	8		
Итого:	810	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	30

Примерный годовой график расчета учебных часов для групп учебно-тренировочной подготовки восьмого года обучения(УТГ-5) - группа спортивной подготовки

Основные темы занятий	Кол-во часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
Теория	392											
Тактика	88	44	44									
Стратегия	124			40	44	40						
Окончания	88						32	28	28			
Дебюты	76									36	40	
Повторение	16											16
Практика	508											
Тренировочные партии	84						12	12	12		44	4
Классификационные турниры	360	40	40	40	40	40	40	40	40	40		
Общесфизическая подготовка(ОФП)	24	4		4				4	4	4	4	
Блицтурниры	40		4	4	4	8	4	4	4	8		
Итого:	900	88	88	88	88	88	88	88	88	88	88	20

3.4. 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.

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

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.

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

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

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.

- 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;
 - два раза в год проводить общий инструктаж по технике безопасности и правилах поведения спортсменов на тренировочных занятиях;
 - на тренировках соблюдать принцип доступности и последовательности;
 - следить за своевременным прохождением медицинского обследования и предоставлением медицинских справок;
 - по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей спортсменов и следить за их состоянием во время проведения тренировок;
 - 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:

Тренеры обязаны прибыть на занятия за 15 минут до начала, лично проверить место проведения занятий и инвентарь.

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

Температура в помещении во время занятий должна соответствовать установленным нормам.

Тренеры должны строго соблюдать нормы единовременной пропускной способности спортивных сооружений при проведении тренировочных занятий.

Нахождение родителей в помещениях для занятий строго запрещено.

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

Тренеры, занимающиеся с спортсменами младшего возраста по окончании занятий должны передать их родителям и уходить с занятий последними.

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

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

Спортсмены должны строго соблюдать правила поведения в помещениях шахматного клуба, нельзя бегать, кричать, спешить и толкаться в коридорах и залах.

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

Спортсмены и тренеры обязаны строго соблюдать нормы поведения в спортивных сооружениях, бережно относиться к ним, соблюдать организованность, беспрекословно подчиняться требованиям администрации по выполнению правил поведения, пожарной безопасности и установленного входа, и выхода.

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

Ответственность за соблюдение безопасности при проведении тренировочных занятий несут тренеры, проводящие занятия.

Во время занятий спортсменам запрещается пользоваться сотовыми телефонами. При командировании на соревнования тренер несет полную ответственность за безопасность спортсменов.

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

Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

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

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

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

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

3.5. 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.

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 годового 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 годового 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 годовых 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.

3.6 Программный материал для практических занятий по каждому этапу 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.

Физическая культура и спорт в России

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

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

Основные формы организации тренировок в спортивной школе. Всероссийские соревнования для спортсменов, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья». Международные связи российских шахматистов.

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований

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

Основные положения шахматного кодекса.

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

Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

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

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

Исторический обзор развития шахмат

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

Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты.

Запрет шахмат церковью.

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

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

Дебют

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

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

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

Миттельшпиль

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, 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 сочетание идей.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Компенсация за ферзя. Ладью, легкую фигуру. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки.

Позиционная жертва: пешки, качества. Игра на двух флангах.

Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции.

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

Эндшпиль

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

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

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.

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

Конь против пешки.

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

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

Ферзевые окончания. Компенсация за ферзя, ладью и легкую фигуру.

Ладья против легких фигур. Ладья и слон против ладьи.

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

Основы методики тренировки шахматиста

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

Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного процесса.

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

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

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

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

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

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

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

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

Российская и зарубежная шахматная литература

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

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

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.

Виды и формы практических занятий

Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия.

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

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

Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.

Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся

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

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

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

Общезначительная подготовка

1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

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

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.

Воспитательная работа

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

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

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде

всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

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

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

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

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

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

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных

листочков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

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

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

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

Виды воспитания

1. Патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

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

3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.

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

Воспитание спортивного коллектива:

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

3.7.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

Самооценка, ощущения при развитии утомления	Способы предупреждения 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; • 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. Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости. 2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов. 3. Умение восстанавливаться после игры. 4. Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух). 5. Прием глюкозы – сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.
---	---

3.8. 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.
- 2) при необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 3) водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10-15 минут);
- 4) ультрафиолетовое облучение по схеме;
- 5) отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);
- 6) 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 спортсмена.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности 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.

Эксперсии, 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.

3.9. Планы по организации мероприятий по обеспечению контроля спортивной подготовленности спортсменов

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.

3.10. 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.

3.11. 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 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 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 совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия и проводить 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.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Настоящая Программа спортивной подготовки (далее – Программа) подготовлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы (далее - ФССП), разработанного на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607, Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом, с целью: организации, планирования и проведения

тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку (далее - спортсменами) в МКУ ДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.П. ЧЕГЕМ».