

Государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва  
Василеостровского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНО»  
на заседании тренерского совета

протокол № 1  
«31» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБУ СШОР

/А.С. Фетисов/  
2023 г.



**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
С ЭЛЕМЕНТАМИ ВИДА СПОРТА ШАХМАТЫ**

Срок реализации Программы:  
2 года

Санкт-Петербург  
2023

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

- 1.1. Краткая характеристика вида спорта шахматы
- 1.2. Общие требования к организации тренировочного процесса
- 1.3. Численный состав и возраст занимающихся на этапе физкультурно-спортивной направленности
- 1.4. Объём тренировочной нагрузки
- 1.5. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам деятельности

### **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

- 2.1. Содержание программы по шахматам для групп физкультурно-спортивной направленности
- 2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам деятельности
- 2.3. Правила приёма в ГБУ СЗОР Василеостровского района по шахматам
- 2.4. Условия тренировок
- 2.5. Задачи этапа подготовки физкультурно-спортивной направленности
- 2.6. Рекомендации по проведению тренировочных занятий
- 2.7. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий
- 2.8. Теоретическая подготовка
- 2.9. Общая физическая подготовка
- 2.10. Психологическая подготовка

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

- 3.1. Контрольно-переводные тесты
- 3.2. Методические указания по организации тестирования
- 3.3. Оценка результатов выполнения контрольных нормативов и критерии их оценки на этапе физкультурно-спортивной направленности

### **4. ПЕРЕЧЕЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

# **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1 Краткая характеристика вида спорта.**

Шахматы представляют собой организованный вид спорта с иерархией званий, развитой системой регулярных турниров, национальными и международными лигами, шахматными конгрессами. Возникновение профессионального спорта привело к появлению профессиональных спортсменов, тренеров, журналистов, функционеров, опирающихся на армию любителей. Шахматы – это настольная логическая игра со специальными фигурами на 64-клеточной доске для двух соперников, сочетающая в себе элементы искусства (в части шахматной композиции), науки и спорта. Название берёт начало из персидского языка: шах мат, что значит буквально: «шах умер».

В шахматы могут играть также группы игроков, друг против друга или против одного игрока; такие игры обычно именуются консультационными. Существует также практика сеансов одновременной игры, когда один сильный игрок играет с несколькими противниками (с каждым на отдельной доске). Игра подчиняется определённым правилам; в официальных турнирах применяются правила регламентирующие не только передвижение фигур, но и права судьи, правила поведения игроков и т.п. Игра по переписке, по телефону, в Интернете имеют особые правила.

Вид спорта «шахматы» в настоящее время включает в себя следующие дисциплины:

- классические шахматы (классика);
- быстрые шахматы (рапид);
- блиц (молниеносная игра);
- решение шахматных композиций.

Существует множество вариантов шахмат с нестандартными правилами, фигурами, размерами доски. Соответствующий раздел шахматной композиции — сказочные шахматы. В математике изучаются различные аспекты шахматной игры (например, классические «Задача о ходе коня» и «Задача о восьми ферзях»), в том числе с помощью шахмат развивают мышление, внимание, память, воспитывают такие ценные качества характера, как терпение, ответственность, самодисциплина.

Данная Программа является программой обучения шахматам и подготовки занимающихся для зачисления в группы начальной подготовки в ГБУ СШОР Василеостровского района (далее ГБУ СШОР).

В результате реализации данной программы планируется:

- реализовать в ходе освоения программы методы обучения, ориентированные на раскрытие личности обучающегося;
- сформировать умения и навыки для дальнейшей работы в системе многолетней подготовке юных шахматистов;
- создать необходимые условия для развития внимания, памяти, умения самостоятельно мыслить;
- привить занимающимся стойкий интерес к занятиям шахматами и создать условия сохранности контингента занимающихся;
- способствовать популяризации занятий шахматами.

## **1.2. Общие требования к организации тренировочного процесса**

Подготовка юных шахматистов предусматривает поэтапное проведение тренировочных занятий. В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, физических и психофизиологических возможностей занимающихся. Перевод спортсменов из групп физкультурно-спортивной направленности в группы начальной подготовки и увеличение тренировочных нагрузок производятся при условии повышения уровня общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья и сдачи контрольных нормативов.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль.

ГБУ СШОР организует работу с занимающимися в течение всего календарного года. Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Годовой объем тренировочной работы определяется из расчета недельного режима работы на 52 недели. В каникулярное время занимающиеся могут быть привлечены к тренировочной работе на базе спортивного (спортивно-оздоровительного) лагеря или осуществлять работу в режиме самоподготовки - по заданной тренером программе. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены, но не должны превышать 50% от базовых недельных величин плана.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией СШОР по представлению тренера с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, усвоения программного материала.

### **1.3. Численный состав и возраст занимающихся на этапе физкультурно-спортивной направленности**

Этап подготовки	Возраст занимающихся	Количество занимающихся в группе
ФОГ	5	15-20

### **1.4. Объем тренировочной нагрузки**

Этап подготовки	Периодичность тренировок	Количество часов в неделю	Количество часов в год
ФОГ	2 раза в неделю	2	138

### **1.5. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам деятельности**

Общая физическая подготовка (%)	8-16
Специальная физическая подготовка (%)	-
Технико-тактическая подготовка (%)	36-58
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	28-40
Участие в соревнованиях (%)	1-2

## **1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Содержание программы по шахматам для групп физкультурно-спортивной направленности.**

Шахматы являются индивидуальным видом спорта, в котором противоборство соперников осуществляется через посредство шахматной доски и фигур, при установленных правилах и сведенном к минимуму элементе случайности. Шахматная игра служит благоприятным условием и методом воспитания способности к волевой регуляции поведения.

Программа для групп физкультурно-спортивной направленности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки, педагогического контроля) определяет последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Группы физкультурно-спортивной направленности комплектуются из числа детей старших групп детских образовательных учреждений, а также учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься шахматами.

В группы ФСН принимаются дети, достигшие возраста 6 лет и не имеющие медицинских противопоказаний, подтвержденных письменным разрешением врача-педиатра или врача образовательного учреждения.

Для зачисления в ГБУ СЗОР Василеостровского района необходимы следующие документы:

- заявление родителей (законных представителей);
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка, выданная лечебным учреждением по месту жительства;
- копия свидетельства о рождении;
- фотография (3,5 x 4,5)
- Согласие на обработку персональных данных
- Информированное добровольное согласие на определенные виды медицинских вмешательств в соответствии с установленным перечнем

В программе представлен примерный годовой план-график на 52 рабочих недели.

### **2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса.**

Примерный план распределения часов на 36 недель тренировочных занятий

<i><b>Вид подготовки</b></i>	<i><b>Кол-во (час)</b></i>
Общая физическая подготовка	40
Специальная физическая подготовка	-
Технико-тактическая подготовка	148
Контрольные соревнования	10
Контрольные нормативы	4
Теория	110
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>312</b>

**Примерный годовой план-график подготовки шахматистов  
для групп физкультурно-спортивной направленности**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого
1. Теория	10	10	10	10	4	6	10	10	10	10	10	10	110
Дебют	10	8	6	6	4	4	6	6	6	6	6	6	74
Миттельшпиль			2	2		2	2	2	2	2	2	2	18
Эндшпиль		2	2	2			2	2	2	2	2	2	18
2. Практика													
Общая подготовка	4	4	2	2	2	4	4	4	2	4	4	4	40
Специальная подготовка													
Технико-тактическая подготовка	10	12	14	8	18	14	12	12	6	14	15	13	148
3. Участие в соревнованиях													
Контрольные и зачётные соревнования					4					6			10
Восстановительные мероприятия													
Инструкторская и судейская практика													
4. Контрольные испытания													
Прием контрольных нормативов	2									2			4
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>312</b>

### **2.3.Условия тренировок**

Тренировочный год в ГБУ СШОР начинается с 1 сентября. Тренировочные занятия проводятся по годовым планам, рассчитанным на 36 недель тренировочных занятий.

В группы ФОГ зачисляются дети дошкольных образовательных учреждений и учащиеся общеобразовательных школ, которые достигнут возраста 5 лет в год приема.

В группы НП-1 переводятся спортсмены, успешно сдавшие переводные нормативы этапа ФСН и выполнившие необходимые программные требования.

### **2.5. Задачи этапа подготовки для групп физкультурно-спортивной направленности**

1. Освоение знаний о шахматной игре, изучение ее истории, правил и законов;
2. Освоение объема теоретических знаний;
3. Формирование умений и навыков практической игры;
4. Формирование стойкого интереса к занятиям спортом;

5. Укрепление здоровья, закаливание организма;
6. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игры в шахматы;
7. Отбор способных к занятиям шахматами детей.

Перевод на последующий этап тренировки осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов

## **2.6. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.**

Основными формами тренировочных занятий являются тренировочные и теоретические занятия, тестирование, участие в соревнованиях. Формы занятий определяются в соответствии с возрастом занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, нередко, в игровой форме.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики шахмат.

На тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной подготовленности.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров.

Соревновательные занятия применяются для формирования соревновательного опыта. Они проводятся в виде неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

В качестве внеурочных форм занятий в спортивной школе рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера, походы, игры на свежем воздухе и т.п.)

## **2.7. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.**

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с программой по виду спорта;
- готовить место проведения занятия, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировок инвентарь, который не может травмировать занимающихся;

- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- регулярно проводить инструктаж занимающихся по технике безопасности;
- проводить занятия только в специально оборудованных местах (в спортивном зале, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

## 2.8. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет большое значение в подготовке юных шахматистов. Основные разделы, которые включает в себя теоретическая подготовка:

**Шахматная доска.** Шахматная доска, белые и черные поля, линии на шахматной доске, понятие «центр».

**Шахматные фигуры.** Правила игры. Белые, черные, ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король, расстановка фигур в начальной позиции. Основные правила игры.

**Шахматная нотация.** Что такое шахматная нотация, запись сокращенного названия фигур, обозначение каждого поля шахматной доски. Игра «морской бой».

**Сложные правила.** Объяснение занимающимся сложных правил игры, которых иногда не знают и умеющие играть, такие как «взятие на проходе», «правило превращения пешек», рокировка.

**Ценность фигур и пешек.** Определение сравнительной ценности фигур. За единицу при этом принимается боеспособность пешки. Знакомство с различными видами позиций, в которых слон сильнее ладьи, ладья сильнее ферзя, и т. д. Решение тренировочных позиций.

**Некоторые случаи ничьей.** Знакомство с такими разновидностями ничейного исхода партии, как пат, вечный шах, ничья из-за невозможности дать мат. Решение тренировочных позиций. Игровая практика.

**Матование одинокого короля.** Техника матования одинокого короля противника королем и двумя ладьями, королем и ферзем, королем и ладьей, а также королем и двумя слонами. Игра в таких позициях друг против друга и в сеансе против тренера. Упражнения на мат. Решение позиций на постановку мата в 1-2 хода, знакомство с основными схемами матовых конструкций.

**Как начинать партию.** Объяснение основных дебютных принципов: принципа безопасности короля, принципа быстрейшего развития фигур, принципа борьбы за центр. Разбор коротких партий, закончившихся матом или большими материальными потерями благодаря несоблюдению этих принципов.

**Что делать после дебюта.** Разбор вариантов план действий после окончания дебюта. Согласование фигур плана атаки на короля.

**Использование большого материального перевеса.** Партии между начинающими при материальном неравенстве. Изучение способа реализации материального преимущества. На примерах из партий показать, как реализуют материальное преимущество выдающиеся шахматисты прошлого и настоящего.

**Правило квадрата.** Окончание король и пешка против короля – основа снов заключительной части партии. Достижение выигрыша сильнейшей стороной и ничьи слабейшей.

**Король и крайняя пешка против короля.** Два основных способа защиты в таких позициях.

Король и не крайняя пешка против короля. Изучение понятия «оппозиция».

## 2.9. Общая физическая подготовка

Физическая подготовка, как одна из составляющих элементов комплексной спортивной подготовки шахматистов, оказывает существенное влияние на рост спортивных результатов спортсменов. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее больший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия;
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

### Общеразвивающие упражнения без предметов

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

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

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

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

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60 метров с

низкого и высокого старта, бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Спортивные и подвижные игры. *Туризм*: походы, в том числе многодневные. Экскурсии и прогулки в лесу (во время пребывания в детском спортивно-оздоровительном лагере- в летний период). *Плавание*: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих (во время пребывания в детском спортивно-оздоровительном лагере- в летний период).

### **Общеразвивающие упражнения с предметами**

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

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

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

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

### **Дыхательная гимнастика**

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

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

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

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

прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

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

## 2.10 Психологическая подготовка

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 психолого-педагогического 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 психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность шахматиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректиров в тренировочный процесс и планирование психологической подготовки шахматистов.

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Контроль состояния функциональной подготовленности с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для всех спортсменов. Использование их на различных этапах и в периоды подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние шахматистов и на основе этих показателей вносить корректизы в планирование тренировочного процесса.

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль, т.к. уровень здоровья и функциональное состояние организма – важные условия определения адекватного двигательного режима для каждого занимающегося и оценки его эффективности.

#### **3.1.Контрольно-переводные тесты**

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня подготовленности спортсмена, развития его двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по общей и специальной физической подготовке занимающиеся сдают в конце года, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности шахматистов, а также динамику роста или снижения этих показателей.

#### **3.2.Методические указания по организации тестирования**

Освоение Программы завершается тестированием обучающихся. При проведении тестирования обучающихся учитываются результаты освоения Программы. Критерии к результатам освоения Программы установлены в соответствии с возрастными требованиями и психофизиологическими особенностями обучающихся. Для проведения тестирования выделяются часы, распределенные таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в конце учебного года. Испытания проводятся в виде сдачи практических тестов и заданий.

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на конец года**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 10,0 с)	Бег на 30 м (не более 11,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 5 раз)	Приседание без остановки (не менее 5 раз)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 6 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 4 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 3 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,0 с)
Гибкость	Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени выпрямлены (пальцами рук коснуться пола)	

### **3.3.Оценка результатов и критерии оценки на этапе занятий в группах физкультурно-спортивной направленности:**

- 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;
- в случае невыполнения контрольно-переводных нормативов, занимающиеся могут продолжить тренировочный процесс повторно на этом же этапе.

### **4. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. – М., Знание, 1990.
2. Алаторцев В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов. – М.: ЦНИИФК, 1962.
3. Алексеев Н.Г., Злотник Б.А. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.
4. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста / В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб. пособ. / Под ред. Я.Б. Эстрина. – М.: Высш. школа, 1981.
5. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР,1997.
6. Голенищев В.Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда. - М.: Сов. Россия, 1980.
7. Голенищев В.Е. Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов» ВШК. - М., 1969.
8. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
9. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. – Харьков: ФОЛИО, 1997.
10. Зак В.Г. Шахматы. Программа для детских спортивных школ по подготовке шахматистов IV и III разрядов. ЦШК. - М., 1959.
11. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа,1990.
12. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.:

Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

13. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.
14. Костьев А.Н. Программа «Шахматы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ Олимпийского резерва и школ ВСМ» утверждена Комитетом по физкультуре и спорту при Совете Министров СССР в 1978 году.
15. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. – М: Физкультура и спорт, 1975.
16. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 2001.
17. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – Киев, Олимпийская литература, 1999.
19. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 1980.
20. Теория и практика шахматной игры: Науч.-метод, и практ. пособие / Под ред.Я.Б. Эстрина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1984.
21. Проект Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы, разработанный ФГБУФНЦ ВНИИФК на основании Приказа Минспорта России от 24 декабря 2012 г. № 513 «Об утверждении Федеральному государственному бюджетному учреждению «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) на 2013 год и на плановый период 2014 и 2015 годов», а также на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
22. Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).
23. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. – М., 2007.
24. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности Под общ. ред. Н.А. Алексеева. - М.: ГЦОЛИФК, 2006.