Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа Дятьковского района Брянской области

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ДЮСШ
_____ Шведова Н.А.
«29» 12 20 15 г.
Приказ № 234 «29» 12 2015 г.

Принята на
Педагогическом совете
Протокол № 2
«29» 12 2015г.

Дополнительная общеразвивающая
ПРОГРАММА ПО ШАХМАТАМ

для спортивно-оздоровительных групп

г. Дятьково 2015 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**	**3**
2.	**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**	**7**
	2.1. Организация тренировочного и воспитательного процесса	**7**
	2.2. Учебный план программы «Шахматы»	**7**
	2.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	**7**
	2.4. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы	**8**
	2.5. Отбор	**8**
	2.6. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы	**9**
3.	**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**	**10**
	3.1. Учебная часть	**10**
	3.2.Задачи учебных групп	**11**
	3.3.Планирование учебно-тренировочного процесса	**11**
	3.4.Программный материал	**14**
	3.5. Основы методики тренировки шахматиста	**14**
4.	**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**	**18**
5.	**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**22**
6.	**СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**	**23**
	6.1. Общефизическая подготовка	**23**
	6.2.Восстановительные средства и мероприятия	**26**
7.	**ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**	**30**
8.	**ШАХМАТНАЯ ЛИТЕРАТУРА**	**31**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая Программа по шахматам Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школы (далее ДЮСШ) составлена, на основании типовой программы по шахматам 1977 года и программы подготовки шахматистов IV-II разрядов 2007 года. (авторы: Чехов В., Архипов С., Комляков В.). Директивных и нормативных документов регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 01 сентября 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14.12.2007 г. № 239-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Проекта федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы. В основу общеобразовательной общеразвивающей программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики, с учетом многолетнего опыта работы ДЮСШ по подготовке начинающих шахматистов и квалифицированных спортсменов.

<u>Основой программы являются:</u>

- Устав МБУ ДО ДЮСШ
- Положение об учреждении дополнительного образования.
- Типовое положение о ДЮСШ.
- Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ, утвержденное Государственным комитетом по физической культуре и спорту РФ совместно с Министерством образования РФ.
- Учебные и квалификационные программы по шахматам и шашкам.
- Годовые графики распределения учебного материала.
- Приемные, контрольные нормативы, протоколы проведения промежуточной аттестации.
- Расписание занятий.
- Перспективные планы подготовки обучающихся спортивно-оздоровительного этапа.

<u>Основные функции ДЮСШ по шахматам и шашкам:</u>

- Привлечение возможно большего количества обучающихся к занятиям шахматами и шашками, развивающими аналитическое мышление у детей.

Характеристика игры в шахматы.

«Шахматы – это не просто спорт. Они делают человека мудрее и дальновиднее, помогают объективно оценить сложившуюся ситуацию, просчитать поступки на несколько "ходов" вперед. А главное, воспитывают характер". В.В. Путин Москва, Кремль, 25 ноября 2001 г.

«Без шахмат нельзя представить полноценного воспитания умственных способностей и памяти. Игра в шахматы должна войти в жизнь как один из элементов умственной культуры» (Сухомлинский В. А.)

"Чем больше распространены в стране шахматы, тем больше креативно мыслящих людей, способных принимать ответственные и логичные решения, готовых бороться для претворения их в жизнь". М. Е. Николаев

Шахматы – великолепная игра с древнейшей историей, сегодня это популярный вид спорта, которым увлекаются миллионы человек во всех уголках планеты, наряду с этим это прекрасный тренажер для мозга, значительно увеличивающий его интеллектуальные способности.

Шахматы — 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* и *мат*, что значит буквально: *"шах умер"*, а адекватно - передает смысл игры: "Смерть королю!".

В шахматы могут играть также группы игроков, друг против друга или против одного игрока; такие игры обычно именуются консультационными. Игра подчиняется определённым правилам, которые дополняются правилами ФИДЕ при проведении турниров. Игра по переписке, по телефону, в интернете регламентируется дополнительными правилами. Варианты шахмат имеют другие правила (с теми же фигурами и доской), а в шахматной композиции составитель может менять размеры доски, вводить новые фигуры. В математике изучаются различные аспекты шахматной игры (например, классические «Задача о ходе коня» и «Задача о восьми ферзях»), в том числе с помощью компьютерного моделирования. С 1886года разыгрывается звание чемпиона мира по шахматам. С 1924 года существует Международная шахматная федерация ФИДЕ, под эгидой которой проводится большинство крупнейших международных соревнований.

Учебный материал программы излагается по следующим этапам: начальной подготовки, учебно-тренировочный и спортивного совершенствования, что обеспечивает единое направление в тренировочном процессе многолетней тренировки шахматистов по мере роста спортивного мастерства спортсменов.

Нормативный срок реализации программы – 2 года. Программой предусмотрена организация образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе (далее СОЭ) от 1 года до 2 лет.

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

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

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

Разработка планирования подготовки на СОЭ опирается на основные теоретико-методические положения, определяющие непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и обязательное сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти установленные положения реализуются в регулировании параметров тренировочных и соревновательных нагрузок.

При разработке плана спортивной подготовки для СОЭ тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления.

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

Система спортивного отбора включает:

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

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования группы СОЭ по виду спорта шахматы;

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Обучающимся выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку следующем этапе спортивной подготовки.

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-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 обучающихся.

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки шахматистов имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1.ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО И ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Тренировочный процесс в ДЮСШ, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Программа рассчитана на систематические занятия в СОЭ на протяжении 46 недель (штатные) и 36 (совместители) в течение учебного года и 6 недель самостоятельных занятий во время летних каникул.

2.2.Учебный план программы «Шахматы»

Этап подготовки	Год обучения	Возраст	Минимальное количество учебных часов в неделю	Годовая тренировочная нагрузка на 46 (36) недель
Спортивно-оздоровительный этап	2	7-10	6	276 (штатные) 216 (совместители)

2.3.Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап	
	первый год	второй год
Количество часов в неделю	6	6
Количество тренировок в неделю	3	3
Общее количество часов в год	276/216	276/216
Общее количество тренировок в год	138/108	138/108

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	1-2	7-9	15-20

2.5. Отбор

Поиск и отбор способных детей и подростков осуществляется при проведении тренерско-преподавательским составом спортивной школы различных соревнований новичков, сеансов одновременной игры и других массовых мероприятий.

Отбор обучающихся на СОЭ осуществляется на протяжении трех этапов:

На первом этапе (этап предварительного отбора длительностью до 3-х месяцев) - ознакомление с детьми, имеющими желание заниматься шахматами. Задача этапа - отбор обучающихся для последующей тренировочной работы.

На втором этапе (этап углубленного отбора длительностью до 6 месяцев), обращается основное внимание на способность к обучению у юных шахматистов. На этом этапе выявляются дети, имеющие способность к занятиям шахматами.

На третьем этапе (этап спортивной адаптации длительностью до года) ведется углубленное всестороннее наблюдение за каждым обучающимся и уделяется большое внимание развитию у детей специальных качеств (шахматная память, быстрота восприятия нового материала тактическая зоркость и др.). Задача этапа - отобрать учащихся в учебно-тренировочные группы.

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

Виды спортивной подготовки	**Спортивно-оздоровительный этап**	
	первый год	**второй год**
Общая физическая подготовка (%)	15	15
Психологическая подготовка (%)	10	10
Техническая подготовка (%)	30	25
Тактическая, подготовка (%)	25	30
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	20	20

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки шахматистов, его распределение по годам обучения, планирование спортивных результатов, организацию и проведение врачебно-педагогического и психологического контроля, рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований, по технике безопасности.

3.1.Учебная часть.

Учебная работа в спортивных школах по шахматам организуется на основе данной программы и проводится круглогодично. По форме занятия подразделяются на: групповые (урок) и индивидуальные.

Важнейшей формой совершенствования мастерства юных шахматистов в спортивных школах являются самостоятельные занятия учащихся. Выполнение домашних заданий учащимися СОЭ должно быть обязательным.

Основным показателем успеваемости учащихся спортивной школы является выполнение ими требований Единой спортивной квалификации и нормативов программы.

Обучающиеся спортивной школы должны участвовать в официальных, товарищеских, квалификационных соревнованиях в зависимости от календарного плана ДЮСШ.

Помимо теоретических и практических занятий в учебную работу входит проведение общефизической подготовки шахматиста на основе постоянного врачебного контроля.

Воспитательная работа в шахматных школах осуществляется в соответствии с требованиями положения о детско-юношеской спортивной школе.

Учебными планами спортивной школы должна предусматриваться организационно-судейская и инструкторская работа учащихся.

Тренер-преподаватель обязан:

- осуществлять всестороннее физкультурное образование обучающихся, выявлять и развивать их творческие способности;
- перед началом занятий провести инструктаж по технике безопасности и правилах поведения обучающихся на тренировочных занятиях;
- при обучении соблюдать принцип доступности и последовательности;
- следить за своевременным прохождение медицинского обследования и предоставлением медицинских справок;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей обучающихся и следить за их состоянием во время проведения занятий;
- комплектовать состав групп и принимать меры по сохранению ее контингента;
- составлять план-конспект занятия и обеспечивать его выполнение;
- проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с расписанием.

Обучающиеся обязаны:

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

3.2.Задачи учебных групп.

В соответствии с общими задачами детско-юношеской спортивной школы определяются основные направления работы каждой учебной группы: на СОЭ - привитие учащимся интереса к занятиям шахматами, овладение элементарными основами шахматной игры, ознакомление с основными тактическими идеями и приемами, получение первоначальных знаний по истории шахмат, приобретения навыков участия в соревнованиях

3.3.Планирование учебно-тренировочного процесса.

При планировании подготовки шахматиста необходимо учитывать практический опыт, свидетельствующий, что для достижения в юношеском возрасте звания мастера спорта требуется, как правило от 6 до 10 лет тренировочной работы.

В связи с этим и исходя из общих закономерностей спортивной тренировки приняты настоящие программные требования и нормативные установки режима учебно-тренировочной работы по шахматам, в соответствии с которыми осуществляется индивидуально-групповое планирование учебного процесса.

На СОЭ обучающиеся, 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.

В зависимости от календарного плана спортивных мероприятий соответствующим образом планируется учебно-тренировочный процесс подготовки шахматистов с тем, чтобы подвести обучающихся спортивных школ к основному соревнованию года в наилучшей спортивной форме и состояния оптимальной готовности.

В подготовительном периоде на первом этапе решаются общие задачи теоретической и практической подготовки, развития волевых качеств, спортивного трудолюбия, целеустремленности и настойчивости в устранении недостатков.

На втором этапе подготовительного периода ведется непосредственная подготовка к предстоящему соревнованию. Длительность подготовительного периода может колебаться в зависимости от значимости соревнования и перспективного плана подготовки к нему от нескольких месяцев до нескольких лет. В последнем случае в перспективном плане шахматиста предусматриваются

главные соревнования в каждом году, к которым ведется непосредственная подготовка.

В соревновательном периоде подводятся итоги тренировочной работы за прошедший этап подготовки, устанавливаются 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. Шахматистам необходимо переключаться на активный отдых, интенсивные занятия общефизической подготовкой.

Тренеры-преподаватели должны иметь подробные планы занятий, выписку из расписания занятий, план спортивно-массовых мероприятий и воспитательной работы с учащимися. Тренеры-преподаватели высокой квалификации могут пользоваться при подготовке и проведении теоретических и индивидуальных занятий личными учебными материалами (подборками теоретических статей, рукописные заметки и др.)

При проведении учебно-тренировочных занятий и участия обучающихся в соревнованиях, должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Примерный годовой график расчета учебных часов для групп спортивно-оздоровительного этапа.

№ п/п	Темы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего
1	Физическая культура и спорт в России												
2	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований			1				1			1	2	5
3	Исторический обзор развития шахмат	1	1	1					2	1	1	2	9
4	Дебют	8	8	8	8	6	8	8	8	7	6		75
5	Миттельшпиль	8	8	8	8	5	8	8	8	6	6		73
6	Эндшпиль	8	8	7	6	5	8	8	6	6	6		68
7	Квалификационные турниры, анализ партий и типовых позиций, индивидуальные занятия				1						8	10	19
8	Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся								2	2	2		6
9	Консультационные партии, конкурсы решения задач, этюдов, комбинаций, сеансы одновременной игры										2	2	4
10	Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований	2								2	2		6
11	Общефизическая подготовка	1	1	1	1	2	2	1			2		11
УЧАСТИЕ В ОФИЦИАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ													
ВСЕГО		26	26	26	26	18	26	26	26	24	36	16	276

3.4.Программный материал.

Программный материал содержит требования по основным разделам теории, практики и организации шахматного спорта применительно к условиям работы ДЮСШ.

3.5. Основы методики тренировки шахматиста.

Понятие об обучении и тренировке.
Обучение и тренировка, как единый педагогический процесс.
Дидактические принципы педагогики в процессе обучения и тренировки.
Формы и методы тренировки шахматиста.
Урок, как основная форма организации учебно-тренировочного процесса.
План, содержание и построение теоретического занятия.
Структура индивидуального занятия.
Тренировка, как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретения им специальных знаний, навыков и качеств.
Круглогодичность тренировок.
Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста.
Тренировочная нагрузка и работоспособность.
Система восстановительных мероприятий.
Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного процесса.
Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства.
Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями.
Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованием.
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, психологическая, специальная шахматная выносливость).
Специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие наигранных миттельшпильных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов).
Методы совершенствования шахматиста:

- -Усвоение шахматной культуры (как наследия прошлого, так и современных достижений);
- - Развитие комбинационного зрения;
- -Развитие позиционного чутья;
- -Совершенствование счетных способностей;
- -Совершенствование способностей оценивать позицию;
- -Изучение принципов экономичного расчета вариантов;
- -Анализ собственного творчества;

-Постоянная аналитическая работа;
-Создание продуманной системы подготовки к соревнованиям;
-Участие в соревнованиях.
-Методика проведения занятий с новичками, шахматистами младших и средних разрядов.

Теоретические сведения.

Физическая культура и спорт в России.

- Понятие о физической культуре.
- 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 и его сущность.
- Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний.
- Средства закаливания и методика их применения.
- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма.
- Значение питания, как фактора обеспечения и укрепления здоровья.
- Понятие об основном обмене об энергетических затратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановлении.
- Понятие о калорийности и усвояемости пищи.
- 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. Двигательная активность шахматиста.
- Требования к режиму шахматиста.
- Режим шахматиста во время соревнований.
- Врачебный контроль за физическим состоянием шахматиста.
- Содержание врачебного контроля и самоконтроля.

- Порядок существования врачебного контроля в ДЮСШ.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

- Происхождение шахмат.
- Легенда о радже и мудреце.
- Распространение шахмат на Востоке.
- Чатуранга и шатрандж.
- Табии.
- Мансуба «Мат Диларам» как типичная задача средневекового Востока.

Дебют.

- Определение дебюта, как подготовительной стадии к борьбе в середине игры.
- Классификация дебютов.
- Основные принципы разыгрывания дебюта.
- Мобилизация фигур.
- Борьба за центр.
- Безопасность короля.

Миттельшпиль.

- Понятие о тактике.
- Понятие о комбинации.
- Основные тактические приемы.
- Связка, полусвязка, «вилка», открытое нападение, открытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение.
- Размен.
- Определение стратегии.

- Принципы реализации материального преимущества.
- Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур, мобилизация сил, определение ближайшей и последующей задачи.

Эндшпиль.

- Определение эндшпиля.
- Роль короля в эндшпиле.
- Активность фигур в эндшпиле.
- Матование одинокого короля:
  - Двумя тяжелыми фигурами;
  - Ферзем;
  - Ладьей;
  - Двумя слонами;
  - Слоном и конем.
- Пешечные окончания.
  - Систематизация пешечных окончаний по тематическому содержанию.
  - Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях:
- Правило «квадрата»;
- Оппозиция;
- Виды оппозиции;
- Цугцванг;
- Король и пешка против короля;
- Защищенная проходная пешка;
- Отдаленная проходная пешка;
- Игра королем с двойной целью;
- «Треугольник»;
- Прорыв;
- Сочетание угроз;
- Поля соответствия в пешечных окончаниях;
- Многопешечные окончания;
- Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях;
- Сложные пешечные окончания;
- Ферзь против пешки;
- Ладья против пешки;
- Слон против пешки;
- Конь против пешки;
- Коневые окончания.

4. 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-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя 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-преподавателю необходимо так организовать тренировочных процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи ощутимого интеллектуального совершенствования.

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

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам обучения. 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 обучающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающихся – 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

педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающихся. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разборка поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у обучающихся, 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 слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение обучающихся к выполнению заданий, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающихся. 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 листков, 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 педагога. 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. Политическое: 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 учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом – изучение тренером-преподавателем личностных свойств обучающихся, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы.

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе тренировочных занятий:

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

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

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

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

Содержание воспитательной работы.

1. Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
2. Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия.
3. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
4. Стремление тренера быть примером для воспитанников.
5. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
6. Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
7. Развитие и поддержание традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.
8. Создание истории коллектива.
9. Повышение роли капитанов команд, советов ветеранов.

Недостатки в воспитательной работе:

- ограждение спортсменов от созидательной критики;
- низкая профессиональная квалификация тренеров;
- игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний;
- нарушение дисциплины;
- недостаточная требовательность к спортсменам;
- отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой;
- игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

5. 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 с обучающимися 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 коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шахматистов.

6. СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

6.1. Общефизическая подготовка.

Строевые упражнения:

Построение в шеренгу, колонну (соблюдая определенный интервал и дистанцию). Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Отставить!». Расчет группы: по порядку, на первый и второй. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: шаг и бег на месте, походный (обычный) шаг, бег, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение длины и частоты шагов. Перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, повороты в движении. Размыкание и смыкание: приставными шагами, в движении.

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 скрёстными 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.

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

Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

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

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

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

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

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.

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 детско-юношеской 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 учебной и дебютной картотеки.

6.2.Восстановительные средства и мероприятия.

Для восстановления работоспособности учащихся 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.

Возросший 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 занятий и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. В дни отдыха Могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна. Во время интенсивных тренировок на тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1) непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий , циркулярный души (10-15 минут);
3) ультра фиолетовое облучение по схеме;

4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);
5) дневной сон (1,5-2 часа).

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

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки

Педагогические средства восстановления.

Под педагогическими средствами восстановления подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональных 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.

Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические 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.

7. ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач ДЮСШ является подготовка обучающихся 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. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка место занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо шахматистов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

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

8. ШАХМАТНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.
2. Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, трактаты, первые книги и журналы, литература 19-20 столетия, современная литература.
3. Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.
4. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии).
5. Методы работы с шахматной литературой.
6. Принцип составления учебной и дебютной картотек.
7. Программа по шахматам для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ 1977 года.
8. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. Москва, 2007.
9. Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. Москва, 1988.
10. Блох М. Комбинационное искусство. Москва, 1993.
11. Зак В. Пути совершенствования. Москва, 1981.
12. Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. Москва, 1983.
13. Нимцович А. Моя система. Москва, 1974.
14. Авербах Ю.Л., Котов А.А., Юдович М.М. Шахматная школа.-М.: Физкультура и спорт, 1976.
15. Авербах Ю. Эндшпиль. I-V тома.-М.: Физкультура и спорт, 1981-84.
16. Спутник шахматиста: справочник /Под ред. В.П.Елесина, В.М.Волкова.