**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ГРАНИТ»»**

**Утверждено**

Директор МБУ СШ «Гранит»

Фадеев В.Л.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА ШАХМАТЫ**

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Минспорта России от 12.10.2015 №930 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы».

Срок реализации программы – 6 лет.

-на этапе начальной подготовки – от 1 года до 2 лет,

-на тренировочном этапе – 4 года.

Программу разработала тренер по шахматам МБУ СШ «Гранит»

Саух Ольга Григорьевна.

г. Дальнегорск

2018год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ...................... ...........................................................4

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности …… ……….…..4

1.2. Специфика организации тренировочного процесса…………………… ………...6

1.3 Структура системы многолетней подготовки…………………………..……….…7

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ............................................................................................8

2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лицдля зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц,проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки повиду спорта шахматы………………………………………………………………...8

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивнойподготовки по виду спорта шахматы..............................................................................9

2.3Планируемые показатели тренировочной деятельности…………......…………..10

2.4.Режимы тренировочной работы…………………………………………………...11

2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку…………………..……………………………………………12

2.6 Предельные тренировочные нагрузки……………………………………...…….13

2.7 Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности………....13

2.8 Требования к экипировке спортивному инвентарю и оборудованию………….14

2.9 Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки……………...…………………………………………………14

2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки……………………………….14

2.11 Структура годичного цикла………………………………………………………14

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ......................................................................................16

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований……….16

3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок……….18

3.3 Планирование спортивных результатов……………………………..……………18

3.4 Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля……………………...………………………………………19

3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки…………………………………….20

3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки………………….28

3.7 Планы применения восстановительных средств и мероприятий……………….29

3.8. Планы антидопинговых мероприятий……………………………………………32

3.9. Планы инструкторской и судейской практики…………………………………..33

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ………………………..34

4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «шахматы»………………………………………………………………………………34

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.…………….34

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля………………………………………………………………………………....36

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования…………………………………38

Перечень информационного обеспечения………………………………...………….41

Приложение……………………………………………………………………………..44

**I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности**

Шахматы - настольная логическая игра, сочетающая в себе элементы искусства, науки и спорта. Одна из древнейших на Земле игр, сохранившихся до нашего времени. Долгое время считалась игрой королей и аристократов. Игра осуществляется двумя игроками по определѐнным правилам. Игра  
способствует развитию памяти, логического и творческого мышления, вырабатывает решительность, последовательность, умение принимать ответственные решения. Игра в шахматы - это школа терпения и критического подхода к себе и партнерам.

Название игры заимствовано из персидского «шах» (король,  
властелин). Хотя история происхождения этой игры до конца не выяснена, предполагается, что она возникла в Северной Индии приблизительно 1500 лет назад. Далее игра распространилась в Персию и Аравию. В письменном виде описание игры в шахматы встречается во многих персидских и арабских рукописях, а также в героических эпосах. В переводе с санскрита название шахматной игры означает «четырехчленная». Отсюда следует, что в шахматы играли в то время четыре партнера. Строгая закономерность шахматной игры и многие другие ее признаки указывают на то, что она была придумана не одним человеком, а развивалась и совершенствовалась постепенно. Предполагается, что первоначально игра служила для разъяснения стратегических и тактических вопросов в военном деле. На это указывают сохранившиеся и поныне названия фигур (слон) и расположение фигур на шахматной доске, напоминающее структуру индийского войска того времени.

В 8-9 веке от арабов игра попала в Европу.

Международная шахматная федерация (ФИДЕ) была основана в 1924 г., в настоящее время в нее входят более 100 стран. По решению конгресса ФИДЕ учреждены почетные звания для сильнейших шахматистов: «международный мастер» и «международный гроссмейстер», которые присуждаются после выполнения определенных спортивных нормативов, для судей - «международный арбитр».

Чемпионаты мира для мужчин в личном первенстве проводятся с 1886 г., в командном с 1927 г.; для женщин в личном первенстве с 1927 г., в командном с 1957 г. Европейские командные первенства для мужчин проводятся с 1955-1957 гг.

В распоряжении шахматиста должны находиться шахматная доска, шахматные фигуры, шахматные часы, бланк для записи ходов. Шахматная доска разделена на 64 одинаковых по размеру поля, 32 белых и 32 черных. Доска располагается таким образом, что клетка по правую руку шахматиста будет белой.

Шахматные фигуры. Каждый игрок располагает 16 фигурами, а именно: королем, ферзем, 2 ладьями, 2 слонами, 2 конями и 8 пешками.

Шахматные часы. Истинные спортивные показатели в шахматной игре могут быть получены лишь в том случае, если оба партнера находятся в равных условиях. С этой целью и введено положение об ограничении времени обдумывания ходов. Для контроля служат шахматные часы с двумя циферблатами и приспособлением для пуска часов соперника и одновременной остановки своих. Истечение (просрочка) времени для обдумывания фиксируется специальным приспособлением (контрольным флажком) и означает поражение тому, кто не успел сделать контрольное число ходов.

В современном мире для того, чтобы играть в шахматы на высшем уровне, необходимо интенсивно заниматься с раннего детства. Государственная поддержка профессионального спорта тоже дает свои результаты – уже появляются 12-13-летние чемпионы. Особенно активно в этом плане действуют Индия и Китай, а во многих европейских странах шахматы входят в школьную программу.

В настоящее время, когда весь мир вступил на новый этап развития науки и техники, культуры и экономики, передовых технологий и социальной сферы, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать еѐ и делать логические выводы. Очень большую роль в формировании логического и системного мышления играют шахматы. Занятия шахматами способствуют повышению интеллектуального уровня учащихся, умению концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени.

Шахматы как специфический вид человеческой деятельности получают всѐ большее признание в России и во всѐм мире. Шахматы сближают людей всех возрастов и профессий в любой части Земли. Не случайно Международная шахматная федерация (ФИДЕ) выбрала девиз: «Gens una sumus» - «Мы все - одна семья». Шахматы доступны людям разного возраста, а единая шахматная символика создаѐт необходимые предпосылки для международного сотрудничества, обмена опытом. Шахматы - часть мирового культурного пространства.

О социальной значимости шахмат, их возрастающей популярности в мире можно судить по таким весомым аргументам, как создание международных организаций, занимающихся популяризацией и пропагандой шахмат, проведение всемирных шахматных олимпиад и многочисленных международных соревнований, выпуск разнообразной шахматной литературы. Для юных шахматистов Международная шахматная федерация ежегодно проводит свои чемпионаты (в разных возрастных группах: до 7, 9, 11, 13, 17 и 19-ти лет), а также Всемирную детскую Олимпиаду. Президент Международной шахматной федерации К. Илюмжинов заявил: «Одной из задач ФИДЕ является развитие детских шахмат. Вкладывая в детей, в шахматы, мы вкладываем в наше будущее».

В послании Президента Российской Федерации В.В.Путина участникам чемпионата мира по шахматам (г.Сочи, 2014 г.) сказано: «Шахматы — это не просто спорт. Они делают человека мудрее и дальновиднее, помогают объективно оценивать сложившуюся ситуацию, просчитывать поступки на несколько «ходов» вперѐд. А, главное, воспитывают характер».

Шахматы по своей природе остаются, прежде всего, игрой. Сейчас шахматы стали профессиональным видом спорта, к тому же все детские соревнования носят спортивную направленность. Поэтому развитие личности ребенка происходит через шахматную игру в ее спортивной форме. Спорт вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке и т.д. Шахматы, сочетающие в себе также элементы науки и искусства, могут вырабатывать в учащихся эти черты более эффективно, чем другие виды спорта. Формирование этих качеств нуждается, безусловно, в мотивации, а в шахматах любое поражение и извлеченные из него уроки способны создать у ребенка сильнейшую мотивацию к выработке у себя определенных свойств характера.

Шахматы как вид соревновательной деятельности в общей  
классификации относится, согласно Л.П. Матвееву, 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 оказывает определенное влияние 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 (код вида 0880002511Я), согласно Реестру видов спорта РФ, включает в себя следующие дисциплины:

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование спортивной дисциплины** | **Номер-код спортивной дисциплины** |
| Шахматы командные | 088 006 2 8 1 1 Я |
| Шахматы | 088 001 2 8 1 1 Я |
| Блиц | 088 002 2 8 1 1 Я |
| Быстрые шахматы | 088 003 2 8 1 1 Я |
| Шахматная композиция | 088 004 2 8 1 1 М |
| Заочные шахматы | 088 005 2 8 1 1 Л |

**1.2. Специфика организации тренировочного процесса**

Программа спортивной подготовки по виду спорта шахматы разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Минспорта России от 12.10.2015 №930 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы».

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

1)построение тактического плана борьбы в зависимости от турнирного положения и подмеченных сильных и слабых сторон противника;  
2)уточнение в выборе дебютных схем к каждому противнику;  
3)анализ позиций партий;

4)четкое соблюдение гигиенического режима;

5)физзарядку, прогулки, занятия спортом;

6)отдых.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта шахматы определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки;

-составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных  
мероприятий.

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 в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта шахматы определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

**1.3 Структура системы многолетней подготовки**

Программой предусмотрена следующая организация тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки:

-на этапе начальной подготовки – от 1 года до 2 лет,

-на тренировочном этапе – 4 года.

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

Нормативный срок реализации Программы – 6 лет.

Основополагающими принципами реализации программы являются:

***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.

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

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

Программа устанавливает следующую продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов в годах** | **Минимальный возраст для зачисления в группы в годах** | **Наполняемость групп человек** |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 10 |
| Учебно - Тренировочный этап | 4 | 8 | 6 |

Зачисление на обучение по программе спортивной подготовки  
осуществляется приказом образовательного учреждения по результатам индивидуального отбора в соответствии с действующим законодательством и локальными нормативными актами учреждения.

Основанием для зачисления является успешное прохождение  
поступающим на обучение индивидуального отбора.

***В группы начальной подготовки*** переводятся учащиеся, освоившие программный материал предшествующего года обучения и успешно пошедшие промежуточную аттестацию.

***На тренировочный этап обучения***зачисляются учащиеся, освоившие программный материал предшествующего этапа обучения и успешно прошедшие итоговую аттестацию на этапе начальной подготовки, либо успешно выполнившие нормативы для зачисления на тренировочный этап.

В группы указанных выше годов обучения при наличии в учреждении вакансии могут быть зачислены, в том числе в течение учебного года, дети, успешно прошедшие индивидуальный отбор, имеющие спортивный разряд в данном виде спорта и опыт соревновательной деятельности.

***Общие требования к организации тренировочной деятельности*.**  
 Тренировочная деятельность организуется на основе данной программы и проводится круглогодично – 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам на период их активного отдыха.

***Формы организации образовательной деятельности:*** индивидуальная и групповая работа в рамках тренировочного занятия, выполнение домашних заданий по теоретической и физической подготовке, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация.

**Виды и формы контроля**: *педагогический* (промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний) и *врачебный*.

***Педагогический контроль*** используется для оценки степени  
достижения цели и решения задач, определенных образовательной  
программой. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Контроль за уровнем общей и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных (контрольных) нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, позволяющими оценить уровень развития физических и технических качеств. Результаты контрольных испытаний фиксируются в протоколах сдачи контрольных нормативов.

***Врачебный контроль*** предусматривает:

1) углубленное медицинское обследование педиатром;

2) медицинское обследование перед соревнованиями;

3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

5) контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по укреплению здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: овладение теоретическим знаниями и практическими умениями и навыками в соответствии с годом (этапом) обучения, выполнение контрольных нормативов.

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

При разработке учебного плана мы исходили из утвержденного Федеральным стандартом спортивной подготовки соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **Этапы спортивной подготовки** | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап** | |
| **До года** | **Свыше года** | **До 2 лет** | **Свыше 2 лет** |
| Общая физическая подготовка (%) | 10-16 | 8-14 | 4-8 | 4-6 |
| Специальная физическая подготовка (%) | - | - | 4-6 | 4-6 |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 40-58 | 40-58 | 50-70 | 40-60 |
| Теоритическая психологическая подготовка (%) | 30-40 | 30-40 | 15-25 | 15-25 |
| Участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика(%) | 2-4 | 4-6 | 7-12 | 15-25 |

**2.3.Планируемые показатели тренировочной деятельности по виду спорта шахматы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивных соревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап** | |
| **До года** | **Свыше года** | **До 2 лет** | **Свыше 2 лет** |
| Контрольные | 3 | 5 | 5 | 4 |
| Отборочные | - | 2 | 3 | 4 |
| Основные | - | 1 | 1 | 2 |

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта шахматы;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта шахматы; - выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**Порядок организации тренировочных сборов**

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства организацией проводятся тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

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

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;

- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов.

**2.4. Режимы тренировочной работы**

Тренировочный процесс в Учреждении, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Годичный цикл может быть разбит на несколько периодов, в таком случае ориентирами будут являться основные соревнования года.

Комплектование групп спортивной подготовки, организация тренировочных занятий со спортсменами осуществляется администрацией и тренерами отделения шахмат в соответствии с Уставом МБУ СШ «Гранит» и 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. 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 родителей (законных представителей) и тренерского совета.

Состав групп формируется из лиц проходящих спортивную подготовку примерно одного уровня спортивной подготовленности. Возраст спортсменов на момент зачисления должен быть не менее 7 лет.

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.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

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

**Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» составляет:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | |
| До года | До 2х лет | До 2х лет | Свыше 2х лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 9 | 12 |

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

**Медицинские требования.**

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шахматам и к участию в спортивных соревнованиях.

Для этого проводиться углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Возрастные требования.**

**Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Период подготовки** | **Год подготовки** | **Минимальный возраст** |
| **Этап начальной подготовки** | 1 | 7 |
| 2 | 7 |
| **Тренировочный этап** | 1 | 8 |
| 2 | 9 |
| 3 | 10 |
| 4 | 11 |

**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 Предельные тренировочные нагрузки**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | |
| **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Количество часов неделю | 6 | 8 | 9 | 12 |
| Количество тренировок в неделю | 4 | 5 | 6 | 9 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 468 | 624 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 312 | 468 |

**2.7 Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Количество соревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | |
| **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| минимальное | 3 | 4 | 5 | 6 |
| предельное | 6 | 8 | 9 | 12 |

Допуски к соревнованиям осуществляются на основе проведения медицинского контроля.

**2.8 Требования к экипировке спортивному инвентарю и оборудованию**

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

**2.9 Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Период подготовки** | **Требование по спортивному мастерству** | **Минимальный возраст для зачисления в группу** | **Наполняемость групп** | |
| **минимальный** | **максимальный** |
| **Этап начальной подготовки** | До года | б/р | 7 | 10 | 12 |
| Свыше года | 3 юношеский | 7 | 10 | 15 |
| **Тренировочный этап** | Первый год | 2 юношеский и выше | 8 | 6 | 12 |
| Второй год | 1 юношеский и выше | 8 | 6 | 12 |
| Третий год | III спортивный и выше | 9 | 6 | 12 |
| Четвертый год | II спортивный и выше | 9 | 6 | 12 |

**2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки**

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

Объём индивидуальной спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70% .

**2.11 Структура годичного цикла**

В шахматном спорте построение тренировочного процесса осуществляется с годичной цикличностью. Это связано с тем, что соревнования, проводящиеся как внутри страны, так и на европейском и мировом уровне, ежегодно повторяются на 90% в годовом календарном плане, а также ежегодно проводятся первенства России, Европы и мира для шахматистов моложе 21 года, чемпионаты России, Европы. При этом следует особо подчеркнуть, что каждый годичный цикл должен существенно отличаться от предыдущего своим содержанием (в том числе объемом и тренировочным потенциалом предусматриваемой нагрузки), решаемым комплексом задач и некоторыми деталями в распределении тренировочной нагрузки. Это основное условие, обеспечивающее прогресс спортивного мастерства.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

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.

**III. Методическая часть**

Методическая часть программы включает методические рекомендации по основным видам спортивной подготовки шахматистов, его распределение по годам подготовки, планирование спортивных результатов, организацию и проведение врачебно-педагогического и психологического контроля, рекомендации по проведению тренировочных занятий и соревнований, по технике безопасности. Большое значение для реализации целей спортивной подготовки шахматистов имеет использование в тренировочном процессе передовых методов, тренировки и организации тренировочного процесса с помощью единой методической системы.

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

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

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

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

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

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

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

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:**

1.Тренеры обязаны прибыть на занятия за 10 минут до начала, лично проверить место проведения занятий и инвентарь.

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

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

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

5 Нахождение родителей в помещениях для занятий строго запрещено.

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

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

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

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

10 Спортсмены должны строго соблюдать правила поведения в помещениях спортивной школы «Ганит» нельзя бегать, кричать, спешить и толкаться в коридорах и залах.

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

12 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.

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

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

15 Во время занятий спортсменам запрещается пользоваться сотовыми телефонами.

16 При командировании на соревнования тренер несет полную ответственность за безопасность спортсменов.

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

18.Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

**3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

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

**3.3 Планирование спортивных результатов**

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Максимальные достижения для разных спортсменов различны, но общим является стремление каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта. Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития знаний, умений и навыков шахматиста.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

Планирование спортивных результатов является одним из важнейших аспектов спортивной подготовки. Участие в соревнованиях и тренировочных сборах должно происходить в соответствии с заранее утвержденным индивидуальным планом спортсмена на год. Индивидуальные планы спортсмена на учебный год по участию в соревнованиях создаются на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, Единого календарного плана Министерства физической культуры и спорта Приморского края, муниципальных образований.

Наиболее подготовленным, находящимся на пике возможностей, спортсмен должен подходить к основным и важнейшим отборочным соревнованиям. Для этого тренером должна быть правильно составлена структура годичного цикла спортивных тренировок, запланированы тренировочные сборы.

**3.4 Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля.

Цель комплексного контроля: получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося. Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья, психологического и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.). Основные формы комплексного контроля:

1 Обследование соревновательной деятельности.

2 Углубленные комплексные медицинские обследования.

3 Этапные комплексные обследования.

4 Текущие обследования.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;

- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;

- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;

- совершенствование быстроты реагирования;

- совершенствование специальных умений и навыков;

- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;

- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед соревнованиями и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции, мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

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

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Первый год обучения**

**Теория**

1.Значение физической культуры и спорта в укреплении здоровья человека.

2.Личная и общественная гигиена.

3.История развития шахмат.

4.Основные средства спортивной тренировки.

**Практика**

1.Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

2.Техническая подготовка. Тактическая подготовка.

3.Соревновательная подготовка.

4.Работа по индивидуальным планам.

**Теория**

*Значение физической культуры и спорта в укреплении здоровья человека.*

Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

*История развития шахмат.*

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце.

*Основные средства спортивной тренировки.*

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина. Правило тронул – ходи. Требование записи турнирной партии.

**Практика**

*Технико-тактическая подготовка*

Мат в 1 ход. Одноходовки. Задачи на выигрыш фигуры. Мат в 2 хода.

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

*Миттельшпиль*

Понятие о тактике. Понятие комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной удар, «вилка», вскрытое нападение, вскрытый 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 последующих задач.

*Эндшпиль*

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность короля в эндшпиле. Матование одинокого короля. Пешечные окончания. Оппозиция. Правило квадрата. Король и пешка против короля.

*Соревновательная подготовка.*

Шахматная композиция, партии, сеансы одновременной игры, конкурсы, упражнения для развития техники расчета вариантов.

Участие в квалификационных турнирах и календарных соревнованиях внутри группы.

*Работа по индивидуальным планам.*

Контрольные испытания.

**Второй год обучения**

**Теория**

1.Значение физической культуры и спорта в укреплении здоровья человека.

2.Личная и общественная гигиена.

3.История развития шахмат.

4.Основные средства спортивной тренировки.

**Практика**

1.Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

2.Техническая подготовка. Тактическая подготовка.

3.Соревновательная подготовка.

4.Работа по индивидуальным планам.

**Теория**

*Значение физической культуры и спорта в укреплении здоровья человека.*

Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

*Личная и общественная гигиена.*

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Краткие сведения о строении организма человека.

*История развития шахмат.*

Происхождение шахмат. Чатуранга и шантрадж. «Мат Диларам» как типичная задача средневекового Востока.

*Основные средства спортивной тренировки.*

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований

Основные положения шахматного Кодекса.

**Практика**

*Технико-тактическая подготовка*

*Дебют* Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Прорыв центра.

*Миттельшпиль*

Комбинации с мотивом «спертого мата», использования слабости последней горизонтали, разрушения пешечного центра, освобождения поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты.

*Эндшпиль*

Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв. Слон против пешки. Конь против пешки.

*Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения для развития техники расчѐта вариантов*

Шахматная композиция, партии по консультации, сеансы  
одновременной игры, конкурсы, упражнения для развития техники расчета вариантов.

*Квалификационные турниры, календарные соревнования*

Участие в квалификационных турнирах и календарных соревнованиях.

*Промежуточная аттестация*

Контрольные испытания.

*Анализ партий и типовых позиций*

Разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером, индивидуальные занятия.

Самостоятельная работа

Контрольные работы, сообщения, доклады и рефераты.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

**Первый год обучения**

**Теория**

1.Значение физической культуры и спорта в укреплении здоровья человека.

2.Личная и общественная гигиена.

3.История развития шахмат.

4.Самоконтроль в процессе занятий спортом.

5.Основные средства спортивной тренировки.

**Практика**

1.Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

2.Техническая подготовка. Тактическая подготовка.

3.Соревновательная подготовка.

4.Судейская и инструкторская практика.

5.Работа по индивидуальным планам.

Теоретическая подготовка

*Физическая культура и спорт*

Структура организации спортивного движения, система спортивных коллективов в стране, шахматных секций на местах.

*Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований*

*Исторический обзор развития шахмат*

Мастера 16-18 века. Ранняя Итальянская школа.

*Основы методики тренировки шахматиста*

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Дидактические принципы педагогики в процессе обучения и тренировки.

*Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста*

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

**Теория и практика**

*Дебют*

План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с  
миттельшпилем.

Стратегические идеи в открытых, полуоткрытых, закрытых дебютах (защита двух коней, защита Филидора, шотландская партия и др.).

*Миттельшпиль*

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей Комбинационные мотивы. Тактические приемы. Сложные комбинации на сочетание идей. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь. Открытые и полуоткрытые линии и атака на короля. Борьба за открытую линию. Хорошие и плохие слоны. Слон против коня. Разноцветные слоны в миттельшпиле. Выключение фигуры.

*Эндшпиль*

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

*Консультационные партии, конкурсы решений задач и этюдов, нахождение комбинаций, сеансы одновременной игры,  
упражнения на расчет вариантов*

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

*Квалификационные турниры*

Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.

*Промежуточная аттестация*

Контрольные испытания.

Развитие творческого мышления

*Теоретические семинары.*

Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение рефератов.

*Анализ партий и типовых позиций.*

Разбор сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

*Индивидуальные занятия*

Индивидуальные занятия тренера с учащимися СШ в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Самостоятельная работа.

Прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

**Второй год обучения**

Теоретическая подготовка

*Физическая культура и спорт в стране.*

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в стране. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества.

*Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.*

Системы соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.  
Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблицы очередности игры в соревнованиях. Правило очередности игры белыми и черными фигурами.

*Исторический обзор развития шахмат.*

Французские и английские шахматисты 19 века. Матч Лябурдоне - Мак-Доннель. Автомат Кампелена. Кафе «Режанс». Журнал «Паламед». Немецкие шахматисты середины 19 века. Адольф Андерсен. Наследие Пауля Морфи. Шахматы во второй половине 19 века. Борьба за звание чемпиона мира в конце 19 века.

**Теория и практика**

*Дебют*

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

*Миттельшпиль*

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

Два слона в миттельшпиле. Успешная борьба против двух слонов.  
 *Эндшпиль*

Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Борьба слона с пешками против слона с пешками: слоны одноцветные, слоны разноцветные. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и некрайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «мост».

*Консультационные партии, конкурсы решений задач и этюдов, нахождение комбинаций, сеансы одновременной игры,  
упражнения на расчет вариантов*

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

*Квалификационные турниры*

Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.

*Промежуточная аттестация*

Контрольные испытания.

Развитие творческого мышления

*Теоретические семинары.*

Проведение тренером семинаров по актуальным разделам  
теории шахмат, групповое обсуждение рефератов,

*Анализ партий и типовых позиций.*

Разбор сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

*Индивидуальные занятия*

Индивидуальные занятия тренера с учащимися СШ  
в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Самостоятельная работа

Прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

**Третий год обучения**

Теоретическая подготовка

*Физическая культура и спорт в стране.*

Детские спортивные школы. Роль детских и молодежных  
организаций в развитии физической культуры и спорта в стране.  
Всероссийские юношеские соревнования и спартакиады, их значение для массового спорта. Всероссийский турнир команд школ «Белая ладья».

*Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований*Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о  
соревнованиях, регламент. Подготовка мест соревнований. Порядок  
открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Организация шахматных соревнований на первенство школы.

*Исторический обзор развития шахмат*

Проникновение шахмат в Россию. Шахматы в русском былинном творчестве. Шахматы в культуре Киевской Руси. Шахматы и торговые связи.

Шахматы в культуре русского общества 18-19 веков. Первая шахматная книга на русском языке Ивана Бугримова. Первый русский мастер А.Д.Петров. К.А. Яниш, братья Урусовы, И.С. Шумов. «Самоучитель шахматной игры» Э.С. Шифферса. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и деятели русской культуры. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение.

*Основы методики тренировки шахматиста*

Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и  
приобретение им специальных знаний, навыков, качеств. Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий. Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия.

*Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста*

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

*Русская и зарубежная шахматная литература.*

Обзор мировой шахматной литературы. Первые рукописи. Средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература 19 столетия, современная литература.

**Терия и практика**  
 *Дебют*

Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов.

Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты,  
французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

*Миттельшпиль*

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

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

*Эндшпиль*

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в  
многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле.

Ладья с пешкой против ладьи с пешкой.

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

*Консультационные партии, конкурсы решений задач и этюдов, нахождение комбинаций, сеансы одновременной игры,  
упражнения на расчет вариантов*

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

*Квалификационные турниры*

Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.

*Промежуточная аттестация*

Контрольные испытания. Развитие творческого мышления

*Теоретические семинары.*

Проведение тренером семинаров по актуальным  
разделам теории шахмат, групповое обсуждение рефератов,

*Анализ партий и типовых позиций.*

Разбор сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

*Индивидуальные занятия*

Индивидуальные занятия тренера с учащимися СШ  
в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Самостоятельная работа

Выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

**Четвертый год обучения**

Теоретическая подготовка

*Физическая культура и спорт в России*

Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Федерация и Комитет по физической культуре и спорту.

*Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований*

Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

*Исторический обзор развития шахмат*

М.И. Чигорин - основоположник русской шахматной школы.  
Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Критика догматизма в шахматах. Творчество З. Тарраша, Г. Пильсбери, А.Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале ХХ века. Становление советской шахматной организации. Первый чемпионат РСФСР. Первые международные советские турниры. Плеяда советских мастеров.

*Основы методики и тренировки шахматиста*

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

*Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста*

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного шахматиста. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Двигательная активность шахматиста.

*Русская и зарубежная шахматная литература*

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

**Терия и практика**  
  
 *Дебют*

Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алехина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала и др.

*Миттельшпиль*

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 защитительных мероприятий. Тенденция перехода в контратаку.

Стратегическая и тактическая защиты. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки. Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов.

Стратегическая атака: при разноцветных слонах, по большой диагонали.

Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, реализация перевеса вызывающая большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии.

*Эндшпиль*

Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи.

*Консультационные партии, конкурсы решений задач и этюдов, нахождение комбинаций, сеансы одновременной игры,  
упражнения на расчет вариантов*

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

*Квалификационные турниры*

Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.

*Промежуточная аттестация*

Контрольные испытания. Развитие творческого мышления

*Теоретические семинары.*

Проведение тренером семинаров по актуальным разделам  
теории шахмат, групповое обсуждение рефератов,

*Анализ партий и типовых позиций.*

Разбор сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

*Индивидуальные занятия*

Индивидуальные занятия тренера с учащимися СШ  
в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Самостоятельная работа

Выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

**3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки**

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шахматами;

- развитие личностных качеств;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;

- развитие специфических качеств;

- развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шахматистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

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

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

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

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

Оценка эффективности 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.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов:

- задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки;

- пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

- готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

**3.7 Планы применения восстановительных средств и мероприятий**

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

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

1) непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;

2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (1015 минут);

3) ультрафиолетовое облучение по схеме;

4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);

5) дневной сон (1,5-2 часа).

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма 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 сердечнососудистой 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 хорологическими факторами.

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

***Методические средства восстановления***

Под методическими средствами восстановления подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно: а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок 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.

Методические средства - основные, поскольку и 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.

***Психологические средства восстановления.***

В данной группе выделяются собственно психологические, психологобиологические 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.

**Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шахматиста**

|  |  |
| --- | --- |
| Самооценка, ощущения при развитии утомления | Способы предупреждения и борьбы с  утомлением. |
| усталость глаз,  тяжелая голова,  «ватная голова»,  головная боль,  «туманная голова»,  вялость,  сонливость,  апатия,  нежелание играть,  раздражительность. | 1 Оценка психофизиологической  стоимости каждой партии: знание уровня  своей выносливости.  2 Аэробные физические нагрузки,  ежедневная гимнастика, применение  витаминов.  3 Умение восстанавливаться после игры. |
| трудность сосредоточения на игре,  появление «посторонних» мыслей,  музыкальных мелодий,  утрата бдительности,  трудность представления позиций и  расчета вариантов,  при нехватке времени – потеря  «шахматного видения» и  самоконтроля. | 1 Аутомассаж, релаксационные паузы,  умывание лица (головы) холодной водой,  прогулки по залу (свежий воздух).  2 Прием глюкозы – сахоросодержащих:  конфет, печенья, пряников и др.  кондитерских изделий, фруктовых соков и  фруктов. 3 Прием тонизирующих  напитков: чая, кофе, лимонада. |

**3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте.

Антидопинговые мероприятия по виду спорта шахматы проводятся на основе Антидопингового Положения ФИДЕ от 12 августа 2008 года.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- разработка и проведение информационно-пропагандистской деятельности по профилактике применения допинговых средств и (или) методов в шахматах;

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям и в период соревнований;

-установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

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.

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

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Контроль знаний, умений и навыков спортсменов является важной составной частью тренировочного процесса.

Целью контроля является определение качества усвоения шахматистами учебного материала, диагностирование и корректирование их знаний, умений и навыков.

Для проверки знаний на уровне воспроизведения, понимания и умения применить знания на практике проводится тестирование. Целью его является получение информации об уровне знаний спортсменов на определенном этапе.

Тесты включают задания на знание теории, комбинации, типовые позиции и этюды.

Итоговое тестирование проводится в конце спортивного сезона для выявления уровня готовности спортсменов к дальнейшей подготовке. Задания для него составляются исходя из нормативных требований для перевода на следующий этап подготовки. Их разработка осуществляется тренерами и инструкторами-методистами.

Результаты итогового тестирования являются основанием для перевода на следующий этап/период подготовки.

**4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «шахматы»**

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «шахматы»**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 1 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

*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.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта шахматы;

в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

Для перевода на следующий этап/период подготовки спортсмены должны выполнить следующие требования:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **этап/период**  **подготовки** | **Теоретическая и**  **технико-**  **тактическая**  **подготовка** | **Общая и**  **специальная**  **физическая**  **подготовка** | **Участие**  **в соревнованиях** | **Выполнение**  **разряда** |
| **Этап начальной**  **подготовки (второй год)** | зачёт | зачёт | Квалификационные  турниры, получение  российского рейтинга |  |
| **Тренировочный этап (этап спортивной**  **специализации, первый год)** | зачёт | зачёт | Официальные  соревнования  муниципального  и краевого  уровня, наличие  российского  рейтинга | 2 юношеский и выше |
| **Тренировочный этап (этап спортивной**  **специализации, второй год)** | зачёт | зачёт | Официальные  соревнования  муниципального  и краевого  уровня, наличие российского рейтинга | 1юношеский-III спортивный разряд |
| **Тренировочный этап (этап спортивной**  **специализации, третий год)** | зачёт | зачёт | Официальные  соревнования  краевого  регионального  уровня, наличие  российского рейтинга | III-II спортивный разряд |
| **Тренировочный этап (этап спортивной**  **специализации, четвертый год)** | зачёт | зачёт | Официальные  соревнования  краевого,  регионального  всероссийского  уровня, наличие  российского рейтинга | II-I спортивный разряд |

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

**Нормативы 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 метров не более 6.9 с | Бег на 30 метров 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 3х10 метров не менее 10.4 с. | Челночный бег 3х10 метров не менее 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 метров не более 6.7 сек. | Бег на 30 метров не более 7 сек. |
| 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 3х10 метров не менее 10.1 с. | Челночный бег 3х10 метров не менее 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 | |

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: прыжки в длину с места; челночный бег 3х10 м; подтягивание.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Челночный бег 3х10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная  
работа руками.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И.п. вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

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

Для оценки общей и специальной физической, теоретической и технико-тактической подготовки используются комплексные тесты. Основные сроки проведения тестирования - январь и май. При необходимости контроль нормативов может проводиться ежемесячно при наличии спортсменов, готовых к их выполнению.

Тесты дают информацию, прежде всего о степени сформированности общих физический и специальных способностей шахматиста.

Тесты должны отвечать специальным требованиям:

•стандартность;

•надежность;

•объективность

•информативность;

•наличие системы оценок.

При самой строгой стандартизации результаты теста должны обладать достаточной надежностью, т.е. высокой степенью совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

Под надежностью теста понимают степень точности, с которой он способен оцениваться независимо от требований того, кто ее оценивает.

Под объективностью (согласованностью) теста понимают степень согласованности результатов, получаемых на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами.

Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста:

•время тестирования;

•психофизиологические факторы (объем и интенсивность нагрузки, мотивация);

•подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение и демонстрация).

Информативность теста - это степень точности, с какой он измеряет оцениваемые знания и умения.

При использовании тестов следует руководствоваться следующими правилами:

•тест должен соответствовать возможностям испытуемого;

•необходимо использовать простые по структуре тесты;

•перед выполнением тестов у испытуемых должна создаваться хорошая мотивационная установка;

•выполнение тестов (их реализация) должно занимать не более двух тренировочных занятий.

Комплексы контрольных упражнений для оценки теоретической и технико-тактической подготовки шахматистов должны включать:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этап начальной подготовки** | |
| До года | Свыше года |
| **Теоретическая подготовка** | Происхождение шахмат.  Правила шахматной игры  Основные принципы развития дебюта.  Основные тактические приемы.  Основные правила эндшпиля. | Выдающиеся шахматисты и первые  Чемпионы мира: А.Андерсен, П.Морфи, М.Чигорин, З.Тарраш, А.Рубинштейн, В. Стейниц, Э.Ласкер.  Правила соревнований.  Основные принципы разыгрывания открытых дебютов.  Основные принципы разыгрывания середины партии.  Основные принципы разыгрывания пешечных и ладейных окончаний. |
| **Технико-тактическая**  **подготовка** | Умение разыгрывать один-два дебюта.  Умение ставить мат одинокому  Королю ладьей и королем, двумя ладьями, ферзем и королем.  Умение решать задачи на мат  в один-два хода. | Умение разыгрывать один-два  дебюта.  Умение разыгрывать пешечные и  Ладейные окончания.  Умение ставить мат одинокому королю разными фигурами  Умение решать задачи двойной  удар, связку, промежуточный шах,  промежуточный ход и т.п. |

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | |
| До двух | Свыше двух |
| **Теоретическая**  **подготовка** | Чемпионы мира:Х.-Р.Капабланка,  А.Алехин, М.Эйве, М.Ботвинник, В.Смыслов, М.Таль, Т.Петросян, Б.Спасский.  Основные идеи испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, французской  защиты, староиндийской защиты. Основные принципы разыгрывания миттельшпиля,  тактические комбинации.  Эндшпиль с одноцветными (разноцветными) слонами.  Реализация лишней пешки в  Эндшпиле. | Чемпионы мира:Р.Фишер.  А.Карпов. Г.Каспаров.  Новые лидеры мировых шахмат: М.Карлсен, В.Крамник, и др.  Стратегические идеи Французской защиты, защиты  Грюнфельда, защиты Нимцовича, защиты Алехина,  Защиты Уфимцева, староиндийской защиты,  английского начала.  План игры в защите,  Стратегические тактические приемы защиты.  План игры на двух флангах. |
| **Технико-тактическая**  **подготовка** | Умение разыгрывать один-два  дебюта (за белых, за черных).  Умение ставить мат одинокому  королю разными фигурами.  Умение решать задачи на двойной удар, форсированный  мат, на позиционную жертву  качества, «подрыв центра»,  комбинации в 3-4 хода на выигрыш и ничью и т.п. | Умение разыгрывать один-два  дебюта (за белых, за черных).  Умение оценивать позицию и  Составлять план игры в  миттельшпиле и план игры в  защите.  Умение разыгрывать сложные  окончания, окончания с разным материалом.  Умение решать задачи на  «выключение фигуры из игры», «на создание слабостей», «на жертву  материала» и т.п.  Умение решать простые этюды. |

**Методы и организация медико-биологического обследования**

Все группы проходят углубленное медицинское обследование.

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма шахматистов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

**Перечень информационного обеспечения**

**Литература, использованная при составлении программы**

1. Голенищев В. Программа подготовки шахматистов I разряда. - М., 1986.  
2. Голенищев В. Программа подготовки шахматистов II разряда. - М., 1982.

3. Голенищев В. Программа подготовки шахматистов IV-III разрядов. - М, 1968 .

4. Крогиус Н.Психологическая подготовка шахматиста. – М., 1985.  
5. Шааб А.А. Развитие личности детей средствами дополнительного  
образования: шахматы - Новокузнецк. 2004.

6. Славин И.И. Учебник-задачник шахмат. - Архангельск, 1997- 2000.  
7. Типовой план-проспект учебной программы для СШ и  
СДЮШОР. – М., 2001

**Дополнительная литература для тренера**

1. Авербах Ю. Котов А. Тайманов М. и др. Шахматная академия. 24  
лекции. - Ростов-на-Дону, 2003.

2. Авербах Ю. Котов Л. Юдович М. Шахматная школа. - Ростов-наДону, 2000.

3. Авербах Ю. Школа середины игры. - М., 2000.

4. Блох М. 600 комбинаций - М. 2001.

5. Волчок А.С. Уроки шахматной тактики - Николаев, 2003..

6. Мурашко В. Стяжкин В. «Шахматы. Спортивное совершенствование». - С.-Петербург, 1999.

7. Нейштадт Я.И. «Шахматный практикум». - М., 1980.

8. Эйве М. Стратегия и тактика. Курс шахматных лекций. - Ростов-наДону, 2002.

**Дополнительная литература для детей и родителей**

1. Костров В., Рожков П. Решебник. 1000 шахматных задач. - СПетербург, 2001.

2. Костров В., Белявский Б. Решебник. 2000 шахматных задач. - С.-  
Петербург, 2003.

3. Костров В., Белявский Б. Как играть шахматные окончания. Тестпартии. - С.-Петербург, 2003.

4. Калиниченко H.M. Энциклопедия шахматных комбинаций. - М.,  
2003.  
5. Калиниченко Н.М. Энциклопедия шахматных окончаний. - М.,  
2003.  
6. Сухин И.Г.1000 самых знаменитых комбинаций - М., 2001.  
7. Яковлев Н., Костров В. Шахматный решебник-2. Найди лучший  
ход! - С-Петербург, 1998 г.

**Аудиовизуальные средства**

1. Координатный шахматный тренажер (Board) – программа для  
изучения шахматной доски.

2. Программа боевые шахматы (BATTLE CHESS)

3. СHESS3DR – простейшая игровая шахматная программа для  
шахматистов I-III разрядов.

4. Шахматная школа для IV-II разрядов – программа для решения  
различных тематических шахматных заданий.

5. Программа CHESSBASE 11.0

6. Игровая программа FRITZ

**Интернет-ресурсы**1. [www.crestbook.com](http://www.crestbook.com)

2. [www.chesspro.ru](http://www.chesspro.ru)

3. [www.russiachess.org](http://www.russiachess.org)

4. [www.chessplanet.ru](http://www.chessplanet.ru)

5. [www.gambler.ru](http://www.gambler.ru)

6. [www.playch](http://www.playch)

1 CHESSMASTER 10 - Системные требования: CPU 450 Mhz, RAM 128 Mb, Video 3D

32 Mb, Windows 95/NT/XP.

2 Шахматная Стратегия (CD) - Системные требования: Windows 95/98/NT/2000/ME,

Pentium-75 МГц, 20 Mb RAM, 15 Mb свободного места на жестком диске, 4-

скоростное устройство для чтения компакт-дисков или DVD-дисков, разрешение

экрана 640х480 с глубиной цвета 8 бит.

3 Шахматные этюды - Системные требования: Windows 95/98/NT/2000/ME, Pentium-75

МГц, 20 Mb RAM, 15 Mb свободного места на жестком диске, 4-скоростное

устройство для чтения компакт-дисков или DVD-дисков, разрешение экрана 640х480

с глубиной цвета 8 бит.

4 Houdini 4 Aquarium - Системные требования: Windows 95/98/NT/2000/ME, Pentium-

75 МГц, 20 Mb RAM, 15 Mb свободного места на жестком диске, 4-скоростное

устройство для чтения компакт-дисков или DVD-дисков, разрешение экрана 640х480

с глубиной цвета 8 бит.

5 Chess Assistant 11 Профессиональный пакет + Deep Rybka (Рыбка) 4 (DVD) -

Системные требования: IBM-совместимый компьютер с частотой 1000 МГц, 256 MB

оперативной памяти (RAM), жесткий диск (5 Гб свободного места), Windows

XP/Vista/7, накопитель DVD-ROM.

6 Deep Rybka 4.1 Аквариум 2011 - Системные требования: RAM 256 Мб, 4 Гб

свободного места на жeстком диске, Windows XP/Vista/7.

7 Fritz 13 - Системные требования: Intel Core 2 Duo 2.4 ГГц, 3 Гб RAM, DirectX10-

совместимая видеокарта с 512 Мб памяти, Windows Media Player 11, Windows XP

SP3/Vista.

5.3. Интернет-ресурсы (сайты)

1 http://webchess.ru/ - сайт шахматной литературы

2 http://www.chesspro.ru/ - информационный сайт

3 http://www.crestbook.com/ - регулярная шахматная аналитика, обзоры текущих

турниров, комментарии гроссмейстера С.Шипова и других гроссмейстеров.

4 http://www.e3e5.com/ - регулярные шахматные новости, комментарии, обзоры

известных гроссмейстеров

5 http://www.russiachess.org/ - сайт Российской шахматной федерации

6 http://www.ruschess.com/indexrus.php - сайт баз партий

Приложение

**Общая физическая подготовка**

**Комплекс № 1**

**ОРУ на месте:**

 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.

2.  И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п.3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.

3.  И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.

4.  И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4  - разноименные круговые

вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.

5.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок.  1,2 –повороты туловища вправо,

3,4 – повороты туловища влево.

6.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо,  3,4 – наклоны влево.

7.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе.  1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.

8.    И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.  2- И.п.  3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.  4 – И.п.

9.    И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая.  1-3- наклон вперёд к прямой ноге,  4 – перенос центра тяжести на левую ногу.

10.   И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания,  4 – смена положения ног прыжком.

11.И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой  к левой ноге,  2 – И.п,   3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.

12.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой,  2,4 –прыжок, руки в исходное положение.

**Комплекс № 2**

**Общеразвивающие  упражнения  без  предметов**

1.  И. п. — о. с., на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.

2.   И. п. — ноги врозь, руки в стороны.  1 — наклон вперед, хлопок ладонями  за  левым  коленом,  выдох;  2 — и. п.,   вдох; 3 — наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — и. п., вдох. 4 раза.

3.  И. п. — то же.  1 — руки   на   пояс,   поворот направо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.

4.  И.  п. — о.  с.,   I — присесть,  руки  на  колени,  выдох;  2 — и. п.; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — и. п., вдох  4 раза.

5.  И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять согнутые в коленях ноги; 2 — выпрямить; 3 — согнуть; 4 — и. п.4  раза.

6.  И. п. — лежа па спине, ноги, согнутые в коленях, поднять.1 — 4 — круговые движения   ног  вперед   («велосипед»);  5—8 — то же, вращая ноги на себя. 3 раза.

7.  И. п. — лежа на спине, ладони положить на живот в об­ласть   подреберья.  1 — 3 — выдох,  легко   надавливая  ладонями на живот; 4 — пауза; 5 — 7 — вдох, выпячивая живот; 7 — пауза. 3

8.  И. п. — ноги врозь руки па пояс, 1 — наклон влево, руки 2-    3 — то же вправо. 4 раза.

9.  И. п. — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 4 раза.

10.  И. п. — о. с.  1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться,  руки   вверх;  3 — наклон   вперед,   расслабляя мышцы,  «уронить» руки, дать им  свободно  покачаться;    4 — и. п. 4 раза.

**Комплекс № 3**

**Общеразвивающие  упражнения  на месте в парах**

  1.    И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки ,руки внизу.

1- руки в стороны, 2- руки вверх ,встать на носки, 3- руки в стороны , опуститься на пятки, 4- и.п.

  2.  И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в верх. 1,3 - первый партнер выполняет наклон вперёд. 2,4 – второй партнёр выполняет наклон .

 3   И.п.- стоя спиной друг к другу взявшись под руки. 1,3 – первый партнёр выполняет наклон вперед,  2,4 – второй партнер выполняет наклон вперёд.

  4.   И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки ,руки в верху.1,3 – наклон вправо,

2,4 -  наклон влево.

   5.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к дугу, ноги врозь, руки на плечах партнера.

Наклоны вперед с помощью партнера.

6.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в низу.

Круговые вращения с поворотами.

7.И.п.- стоя в наклоне  лицом друг к другу, ноги вместе, руки на плечах партнера

Наклоны вперед с помощью партнера.

 8.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за предплечья партнера.

Круговые вращения с поворотами.

9.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги в широкой стойке, руки в стороны, сцеплены в замок.

Повороты туловища вправо, влево.

10.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за локти партнёра.

 Круговые вращения  с поворотами.

   11.И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверху.  1, 3- выпад вперед правой ногой,   2,4 – выпад вперед левой ногой.

 12.И.п. – присед на правой,  левая в сторону, лицом друг к другу, взявшись за руки.

Перенос центра тяжести с одной стороны в другую.

13.И.п.- правая (левая) рука одного партнера в руке второго.

Повороты с имитацией метания мяча, с шага левой (правой) ногой в сторону метания.

**Комплекс № 4**

**Общеразвивающие  упражнения   на месте (в колоннах):**

И.п. –  стоя в колоннах, руки на плечах впереди  стоящего. 1- руки в стороны, 2,4 - И.п., 3- руки вверх.

И.п. –  стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1-3 отведение прямых рук назад, 4 –И.п

И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1- руки вверх,  правую ногу назад на носок, 2,4- И.п., 3- руки вверх, левую ногу назад на носок.

И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1-3 наклон вперед, руки отводить назад , 4- И.п.

И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки ,руки внизу. 1- руки вверх, прогнуться, 2- наклон вперед, 3- присед, 4 – встать.

И.п. – стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 10 наклонов вперед под собственный счет.

И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1,2 – наклон вправо, 3,4 – наклон влево.

И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1 – выпад вправо, 2,4 –И.п., 3 – выпад влево.

И.п. –стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1 – выпад вперед правой ногой, руки вперед, 2,4 –И.п., 3 –выпад вперед левой ногой.

И.п. – стоя в шеренгах, в выпаде правой ногой вперед, руки на плечах рядом стоящего. 20 прыжков со сменой положения ног в выпаде, под собственный счет.

И.п. – стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 12 приседаний под собственный счет.

И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1-3 – подскоки на месте, 4 - поворот на 180 градусов.

**Комплекс № 5**

**Общеразвивающие упражнения с большим мячом**

1.  И. п.— глубокий присед, мяч в руках   на полу.    1—2 — встать,  мяч вверх,  правую  ногу  назад  на  носок,  потянуться, вдох; 3—4 — и. п., выдох. То же, но левую ногу назад. 6—8 раз.

2.   И.  п.— широкая  стойка,  руки в стороны,  мяч  в  правой руке.  1 — поворот туловища  направо,  мяч 'в  левую  руку,  вы­дох; 2 — поворот туловища в и. п., левую руку с мячом в сто­рону, вдох; 3—4 — то же, но поворот налево. 8—10 раз.

3.   И. л.—стойка  ноги вместе, мяч в руках   внизу.   1—3 — наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног, вы­дох; 4 — взять мяч, вернуться в и. п., вдох. Выполнять с пря­мыми ногами. Мяч перекатывать по замкнутому кругу один раз влево, другой раз — вправо. 6—8 раз в каждую сторону.

4.  И. п.— стойка ноги вместе, мяч в руках внизу.1 — дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сто­рону на носок, выдох; 2—выпрямиться, приставить правую но­гу, дугой влево мяч вниз, вдох; 3—4—-то же в другую сторону. Выполнять слитно, мяч внизу не задерживать. 8—10 раз.

5.   И.  п.— лежа на спине,  мяч  между стоп.  1—2 — поднять прямые ноги с мячом вперед, вдох; 3—4 — выдох. В дальней­шем упражнение можно несколько ускорить, делая все движе­ния на два счета.  12—15 раз.

6.  И. п.— стойка ноги вместе, прямые руки с мячом вперед. Развести  руки,  выпустить  мяч,  быстро  присесть  и,   не  давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу. Ширину разведения рук следует постепенно увеличить. 6—8 раз.

7.  Дыхательное упражнение. 3—4 раза.

8.   И. п.— ноги на ширине ступни, мяч у  плеча  на ладони согнутой руки. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. По 8—10 раз каждой рукой. Ходьба на месте или с продвиже­нием  вперед,   ударяя   мячом   о  пол левой  рукой   и  ловя  его правой   и   наоборот.  Дыхание   равномерное   (20—30  с).

**Комплекс № 6**

**Упражнения с гимнастической палкой**

1.   И.  п.— стойка   ноги  вместе,  палка  внизу.    1—2—палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох; 3—4 — и. п., вы­дох. 6—8 раз.

2.  И. п.— стойка  ноги врозь, палка  внизу.  1 — наклон впе­ред, руками коснуться пола, выдох;  2—и. п., вдох.  Во время наклона   ноги   прямые,  задание  усложняется  изменением ши­рины хвата.  12—15 раз.

3.   И.   п.— стойка   ноги  врозь,  палка   впереди,     хват   шире плеч.  1 — поворот туловища направо; 2—и. п.; 3—4 —то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, но­ги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10—12 раз.

4.   И. п.— стойка ноги вместе, палка внизу.    1—4 — подни­мая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги; 5—8—встать, не касаясь руками и палкой пола. 10—15 раз.

5.   И. п.— стойка  ноги вместе, палка горизонтально вверху. 1— правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в левую сторону. При наклоне — выдох, при вы­прямлении— вдох.  10—12 раз.

6.  И. п.— лежа на груди, палка вверху  (руки свободно ле­жат на  полу). 1 — 2 — прогнуться, поднимая    палку    повыше, вдох; 3—4 — и. п., выдох. Ширину хвата можно   менять,    по­степенно уменьшая расстояние между руками. 6—8 раз.

7.  И. п.— лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — сгибая ногу вперед, провести ее между руками и пал­кой, выпрямить и опустить вниз   (палка  между ног);    3—4 — и. п. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.

8.  И. п.— о. с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать  мягко,  на   носках.  Прыжки  через  палку  делать   по­выше, помогая движением рук. Дыхание равномерное.    После прыжков перейти на ходьбу (20—30 с).

**Комплекс  №  7**

**Общеразвивающие упражнения с флажками**

1.  И. п.— о. с., руки с флажками внизу. 1—2—3 руки в сто­роны, вверх, вперед; 4 — и. п. 4 раза.

2.  И. п.— о. с., руки с флажками в стороны. 1 — выпад пра­вой вперед, поставить флажки на колено; 2 — и. п.; 3—4 то же другой ногой. 6 раз.

3.   И. п.— ноги- врозь, руки с флажками вверх.  1 — наклон вперед, руки с флажками вниз, выдох; 2 — и. п., вдох. 6 раз.

4.   И. п.— о. с., руки с флажками  вниз.  1— присесть, руки вперед; 2-й. п. 6—8 раз.

5.  И. п. — ноги врозь, руки с флажками вперед. 1 — поворот налево, левую руку с флажком в сторону, посмотреть на фла­жок; 2 —и. п. — то же в другую сторону. 6 раз.

6.  И. п.— о. с. 1 — шаг левой вперед, руки с флажками впе­ред-вверх,  прогнуться;  2 — и.  п.;    3—4 — то же другой  ногой. 6 раз.

7.  И. п.— ноги врозь, руки с флажками в стороны. 1 — мах левой ногой вперед, руки с флажками вниз; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

8.  И. п. — сидя ноги врозь, руки с флажками вверх.  1— на­клон вперед, коснуться флажками левой ноги; 2 — и. п.; 3 — то же к другой ноге. 6 раз.

9.  И. п.— лежа на спине, руки с флажками в стороны. 1 — поднять левую  ногу  вперед,  флажками  коснуться  носка;  2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

10.   И. п. — о.  с., руки с флажками  внизу.   1— левую руку в сторону;  2 — правую руку  в сторону;  3 — левую руку  вниз; 4 — правую руку вниз. 4—6 раз.

**Комплекс №8**

**Общеразвивающие упражнения с обручем**

1.  И. п.—о. с., обруч держать внизу, 1 — поднять обруч впе­ред, посмотреть в него; 2—и. п. 6—8 раз.

2.  И. п.— ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми ру­ками.  1 — поворот влево, выпрямить руки, отвести обруч влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. 6—8 раз.

3.   И. п.— ноги врозь, обруч оставить перед собой.  1 —-на­клон вперед, положить обруч на пол, выдох; 2—выпрямиться, вдох; 3 — наклон вперед, взять обруч; 4 —и. п. 6—8 раз.

4.  И. п.— о. с., обруч держать внизу, изнутри.  1 — обруч вверх; 2 — опустить обруч за  спину; 3 — поднять вверх, 4 — и. п. 6—8 раз.

5.   И. п.— о. с., обруч держать впереди.  1— опуская обруч вниз-назад, перешагнуть левой ногой внутрь обруча; 2 — пере­шагнуть правой; 8 — опуская обруч вниз-вперед,    перешагнуть из обруча левой ногой назад; 4 — то же правой. 4—6 раз.

6.   И.  п,— ноги врозь, обруч вверх.  1 — наклон влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же вправо. 6 раз.

7.  И. п.— ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках.   1 — наклон   вперед,   прогибаясь,   обруч  отвести   назад; 2 —и. п. 6 раз.

8.  И. п.— о. с. в центре обруча, лежащего на полу. 1 — при­сесть, взять обруч двумя руками, выдох; 2 — встать, поднять обруч двумя руками, вдох; 3 —присесть, положить обруч; 4 — и. п. 6—8 раз.

9.  И. п.— о. с., руки с обручем вперед. 1 — мах левой ногой, коснуться  обруча;  2 — и.  п.; 3—4 —то же правой  ногой.  6— 8 раз.

10.   И. п.— о. с., обруч вертикально на полу, руки хватом сверху, кисти держать рядом. 1 — мах левой ногой назад, про­гнуться; 2 — и. п.; 3—4 —то же правой ногой. 6—8 раз.

11.  И. п. — лежа на полу, обруч на полу за головой, дер­жать двумя руками. 1— поднять прямые ноги и обруч вперед, коснуться верхней части обруча; 2—3 —держать; 4 — и. п. 6— 8 раз.

12.  И. п. — лежа на полу, обруч впереди держать согнуты­ми руками.  1—2 — поднять обруч,    выпятить    живот    вперед, вдох; 3—4 —и. п.— втянуть живот в себя, выдох. 3—5 раз.

**Комплекс №9**

**Общеразвивающие упражнения «Зарядка лыжника»**

1. Ходьба на месте с махами руками.

2. В стойке ноги врозь пружинящие полуприседы с различными положениями рук.

3. Наклоны туловища в стороны, вперед, назад, руки на пояс.

4. Круговые движения руками вперед, назад.

5. Поочередные выпады вперед, руки в стороны.

6. Прыжки со сменой положения ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук.

**Комплекс упражнений №10**

1. Подтягивание (6-8 раз).
2. Наклоны вперед (6-8 раз).
3. Наклоны в стороны (6-8 раз).
4. Наклоны назад (6-8 раз).
5. Приседание (8-10 раз).
6. Подтягивание согнутых ног (6 раз).
7. Круги руками вперед и назад (6-8 раз).
8. Прыжки ноги вместе, врозь (8-10 раз).
9. Ходьба на месте.

**Комплекс упражнений №11**

Для мышц ног

На ногах находятся крупные, мощные мышечные группы, предназначенные природой для выполнения физических нагрузок, они нуждаются в постоянных упражнениях.

Развитие боковых мышц бедра

Исходное положение – лежа на правом боку, правую руку под голову, положение ног под углом 90 градусов (между бедром и туловищем), носки на себя (количество повторений 10-12 раз)

* Поднимание – опускание левой ноги, бедро-голень-стопа – одно целое, поднимать не высоко, параллельно полу.
* «Сжигание»: не трясти ногой, не опуская ногу, работать ногой на каждый счет.
* Сгибание-разгибание левой ноги.
* Потягивание к себе, разгибание (до конца не разгибать)

То же лежа на левом боку. Упражнения выполнять правой ногой.

**Комплекс упражнений №12**

**Упражнения для развития мышц бедра сзади и ягодичных мышц.**

1. Исходное положение – стоя на коленях, спина прямая, живот крепко втянуть.

- правая нога параллельна полу, сгибание-разгибание правой ноги, стопа на себя (бедро не опускать вниз).

- подъем правой ноги (пяткой) вверх.

1 – потянуть правое колено к груди, 2 – мах правой ногой назад (не прогибаясь в спине). То же левой ногой стоя на правом колене. (10 раз)

1. Лежа на спине, ноги согнуты, руки вдоль туловища, 1 – поднять таз, выйдя в упор на плечах (сжать ягодичные мышцы), 2 – исходное положение (ягодичные мышцы расслабить), повторить 20 раз.

**Комплекс упражнений №13**

**Упражнения для икроножных мышц.**

1. Исходное положение – стоя у стула, ноги врозь, 1 – подняться на носки, 2 – исходное положение, повторить 8-10 раз, «сжигание» - работа на каждый счет.

Положение стоп:  
- параллельно друг другу, носки вперед;  
- носки развернуты в стороны;

- носки внутрь.

**Комплекс упражнений №14. (количество повторений 8-10 раз)**

**Упражнения для развития прямых мышц живота.**

1 – Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову, локти развернуть.

поднять верхнюю часть туловища, голову прижать к груди.

2 – Исходное положение.

Положение рук:

- за голову, согнутые в локтях;

- скрестно на грудь;

- за голову прямые.

Положение ног:

- ноги согнуты;  
- угол 90 градусов;

- ноги вверх прямые (ноги вверх).

**Комплекс упражнений № 15**

**Упражнения для развития боковых мышц живота (количество повторений 10-12 раз).**

1. Исходное положение – лежа на левом боку с упором в предплечье, 1 – поднять корпус до упора на кисть, согнуть правую ногу к груди, правой рукой потянуться вдоль тела, 2 – исходное положение, то же в другую сторону.
2. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты, правая нога на левом бедре, левая рука за голову, правая рука в сторону прямая, 1 – поднимаем туловище, касаясь левым локтем правого колена, 2 – исходное положение, 10 раз, то же в другую сторону.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Комплекс упражнений №1**

**Общеразвивающие упражнения на осанку.**

1. «Штангист». Исходное положение – стойка, ноги врозь. 1 – руки к плечам ладонями вперед, пальцы в кулак, 2 – прогнуться, руки вверх и посмотреть на них (вдох), 3 – руки к плечам, 4 – исходное положение (выдох). 6-8 раз
2. «Самолет». Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево, 2 – исходное положение, 3 – наклон влево, 4 – исходное положение. 6-8 раз.
3. «Дровосек». Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки вверх, пальцы переплетены. 1 – наклон вперед, руки вниз (выдох), 2 – исходное положение (вдох). 6-8 раз.
4. «Зайчишка». Исходное положение – основная стойка. 1 – присед (выдох), 2 – исходное положение (вдох). 6-8 раз.
5. «Свернувшаяся змея». Исходное положение – основная стойка. 1-3 – присед, обхватить колени руками (вдох), 2 – исходное положение (выдох). 6-8 раз.
6. «Ласточка». Исходное положение – упор лежа на согнутых руках. 1- приподнять туловище, руки назад (вдох), 2 – исходное положение (выдох). 6-8 раз.

**Комплекс упражнений № 2**

**Общеразвивающие упражнения для развития мышц живота(кол-во повторений 6-8 раз)**

1. Исходное положение – лежа на спине. Оторвать стопы от пола, медленно согнуть (вдох) и разогнуть (выдох) обе ноги в коленных суставах.
2. Исходное положение – то же. Подняв стопы, выполнить круговые движения в одну и в другую стороны. Дыхание свободное.
3. Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать вращательные движения ногами, сгибая и разгибая их в коленных суставах («Велосипед»).
4. Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать скрестные движения ногами («Ножницы»).
5. Исходное положение – то же. На выдохе медленно принять положение стойки на лопатках («Березка»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение – то же. На вдохе медленно поднять прямые ноги и коснуться стопами пола за головой («Плуг»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение.

**Комплекс упражнений № 3**

**Общеразвивающие упражнения для развития мышц спины (кол-во повторений 6-8 раз).**

1. Исходное положения – основная стойка, правая рука – вверх, левая – вниз. Попеременно менять положение рук.
2. Исходное положения – основная стойка, согнутые в локтевых суставах руки перед грудью. Рывок согнутыми руками, отведение прямых рук в стороны.
3. Исходное положение – стойка, ноги врозь, с наклоном туловища вперед. Отведение прямых рук в стороны (вдох), вернуться в исходное положение (выдох).

**Комплекс упражнений № 4.**

* **Упражнения на развитие силовой выносливости.**

1. Отжимания и отталкивания руками от опоры – скамейки, дерева, края стула, стола (8-10 раз).
2. То же, что и в упражнении 1, но из положения в упоре сзади (8-10 раз).
3. Выпрыгивания вверх из приседа или полусприседа. (8-10 раз).
4. Прыжки продвижением вперед из приседа или полусприседа.
5. Из положения выпада смена ног прыжком(8-10 раз).
6. Прогибания и наклоны из исходных положений – стоя, сидя, лежа (8-10 раз).

**Комплекс упражнений №5**

**Комплекс упражнений утренней гимнастики.**

1. Поднимание на носках, руки вверх - в стороны (10-12 раз).
2. Наклоны в сторону, руки над головой (10-12 раз).
3. Наклоны вперед и назад (8-10 раз).
4. Круговые движения туловищем (10-12 раз).
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (8-10 раз).
6. Приседание (10-12 раз).
7. Выпады ногами в стороны (10-12 раз).
8. Прыжки на обеих ногах и одной ноге (10-12 раз).
9. Ходьба на месте

**Комплекс упражнений № 6**

**Общеразвивающие упражнения для развития мышц шеи.**

1. Исходное положение – стойка ноги вместе, руки на пояс. Наклон головы вперед и назад.
2. Исходное положение – то же. Поворот головы вправо и влево.
3. Исходное положение - то же. Вращение головой в одну и другую сторону.
4. Упражнение в самосопротивлении при поворотах и наклонах головы, используя в качестве сопротивления противодействие рук.

**Комплекс упражнений №7**

**Комплекс упражнений утренней гимнастики (количество повторений 8-10 раз)**

1. Поднимание ног и потягивание.
2. Круги согнутыми и прямыми руками.
3. Поднимание поочередно прямых ног.
4. Пружинистые наклоны вперед.
5. Прогибание в упоре лежа сзади.
6. Из упора присев упор лежа.
7. Поднимание прямых ног лежа на спине.
8. Выпады ногами в стороны.
9. Прыжки с отведением ног в стороны.
10. Ходьба на месте.

**Комплекс упражнений №8**

**Упражнения для мышц глаз.**

1. Посмотреть вверх, вниз. Повторить 3 раза. Закрыть глаза. Повторить все упражнения. 6-12 раз.
2. Посмотреть вверх, прямо, вниз. 3 раза. Закрыть глаза. Повторить 6-8 раз.
3. Посмотреть вправо, влево. 3 раза. Закрыть глаза. 6-9 раз.
4. Посмотреть вправо, прямо, влево, прямо. 2 раза. Закрыть глаза. 4-6 раз.
5. Посмотреть вверх – вправо, вниз – влево. 2 раза. Закрыть глаза. 4-6 раз.
6. Посмотреть вниз - вправо, вверх – влево. 2 раза. Закрыть глаза. 4 -6 раз.
7. Вращать глазами по кругу, сначала влево, затем вправо. 4 – 6 раз в каждую сторону.
8. Посмотреть на кончик пальца, держа его примерно в 30 см от лица, затем в пространство. 4-6 раз.
9. Посмотреть на кончик пальца, затем в пространство. 4-6 раз.
10. Смотреть пристально, не моргая, на предмет, стараясь вглядеться в него. Но без напряжения. Несколько секунд.
11. Сомкнуть веки, а затем моргнуть несколько раз, снова сомкнуть и т.д. 15-30 секунд.
12. Массировать веки, поглаживая их мягко указательным и большим пальцами в направлении от носа к внешним углам глаз. 15-30 секунд.

Все эти упражнения при регулярном их выполнении укрепляют глазные мышцы, увеличивают циркуляцию крови в органе зрения, а значит улучшают его питание.

**Комплекс упражнений №9**

**Упражнения для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости**

Первая группа упражнений необходима: для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости.

**Упражнение 1.** Сомкните веки обоих глаз на 5 секунд, откройте на тоже время. Повторите  упражнение 8 раз.

**Упражнение 2.** Быстро моргайте в течение 15 секунд. Повторите упражнение 3 раза, с интервалом 10 секунд.

**Упражнение 3.** Сомкните веки, указательными пальцами соответствующих рук, нежно, без надавливаний,  массируйте глаза (круговыми движениями) в течение минуты.

**Упражнения для укрепления мышц глаза**

Вторая группа упражнений: для укрепления мышц глаза.

**Упражнение 4.**Медленно переводите взгляд с пола на потолок и обратно (положение головы должно быть неизменным). Повторите 10 раз.

**Упражнение 5.** Медленно переведите взгляд вправо, влево и обратно. Повторите 10 раз.

**Упражнение 6.** Делайте круговые движения глаз сначала в одном направлении 4 секунды, затем тоже время в другом направлении.

**Упражнения для улучшения аккомодации**

Третья группа упражнений: для улучшения аккомодации — приспособления глаз к внешним условиям.

**Упражнение 7.** Обоими глазами смотрите на указательный палец левой руки вытянутый перед лицом в течение 5 секунд. Затем постепенно приближайте палец к носу (до тех пор, пока палец не начнёт двоиться). Повторите упражнение 8 раз.

**Упражнение 8.** Прикрепите к оконному стеклу на уровне глаз цветную метку диаметром 5 миллиметров, встаньте от окна на расстоянии 35 см, затем вдали от линии взора, проходящего через метку, наметьте для зрительной фиксации понравившейся объект (это может быть макушка дерева, антенна, балкон напротив). Смотрите на метку 2 секунды, затем переводите взор на выбранный объект – задержитесь на нем 2 секунды. Затем снова переведите взор на метку. Повторяйте упражнение в первые два дня на протяжении 5 минут, в последующие дни – 7 минут.

**Упражнение 9.** Мысленно разделите стену  диагоналями на 4 треугольника и повращайте глазами в обе стороны внутри этих фигур. Повторите упражнение 5 раз.

**Упражнение 10.** Рисуйте глазами знак бесконечности (восьмёрки). Повторите упражнение 8 раз.

**Индивидуальный недельный план для групп начальной подготовки**

**Индивидуальный недельный план №1**

Понедельник. Техника решения задач на мат в 1 ход. Сайт chesswood.ru.

Вторник. ОФП. Общеразвивающие упражнения комплекс №1.

Среда. Тренажер координат шахматной доски. Сайт chesswood.ru..

Четверг. Физическая подготовка. Обшеразвивающие упражнения комплекс №2.

Пятница. Игра в шахматы с компьютером. Сайт chesswood.ru.

**Индивидуальный недельный план №2**

Понедельник. Тактика решения задач. Сайт chesswood.ru.

Вторник. Обшеразвивающие упражнения комплекс №5.

Среда. Тренажер координат шахматной доски. Сайт chesswood.ru..

Четверг. Физическая подготовка. Обшеразвивающие упражнения комплекс №6

Пятница. Игра в шахматы с компьютером. Сайт chesswood.ru.

**Индивидуальный недельный план №3**

Понедельник. Техника решения задач на мат в 1 ход. Сайт chesswood.ru.

Вторник. Физическая подготовка. Обшеразвивающие упражнения комплекс №7.

Среда. Эндшпиль пешечный. Сайт chesswood.ru.

Четверг. Просмотр партий. Сайт chesswood.ru.

Пятница. Обшеразвивающие упражнения комплекс №8

**Индивидуальный недельный план №4**

Понедельник. Тактика решения задач. Сайт chesswood.ru.

Вторник. Физическая подготовка. Обшеразвивающие упражнения комплекс №9.

Среда. Тренажер координат шахматной доски. Сайт chesswood.ru..

Четверг. Игра в шахматы с компьютером. Сайт chesswood.ru

Пятница. Обшеразвивающие упражнения комплекс №10.

**Индивидуальный недельный план №5**

Понедельник. Тактика решения задач. Сайт chesswood.ru.

Вторник. Физическая подготовка. Обшеразвивающие упражнения комплекс №1.

Среда. Игра в онлайн турнире. Сайт chesswood.ru.

Четверг. Анализ партий.

Пятница. Обшеразвивающие упражнения комплекс №5.

**Индивидуальный недельный план №6**

Понедельник. Тактика решения задач. Сайт chesswood.ru.

Вторник. ОФП. Общеразвивающие упражнения комплекс №2.

Среда. Тренажер координат шахматной доски. Сайт chesswood.ru..

Четверг. Физическая подготовка. Обшеразвивающие упражнения комплекс №6.

Пятница. Игра в шахматы с компьютером. Сайт chesswood.ru.

**Индивидуальный недельный план №7**

Понедельник. Тактика решения задач «одноходовок». Сайт chesswood.ru.

Вторник. Обшеразвивающие упражнения комплекс №7.

Среда. Тренажер координат шахматной доски. Сайт chesswood.ru..

Четверг. Физическая подготовка. Обшеразвивающие упражнения комплекс №8.

Пятница. Игра в шахматы с компьютером. Сайт chesswood.ru.

**Индивидуальный недельный план №8**

Понедельник. Тактика решения задач на пешечный эндшпиль. Сайт chesswood.ru.

Вторник. Обшеразвивающие упражнения комплекс №9.

Среда. Тренажер координат шахматной доски. Сайт chesswood.ru..

Четверг. Физическая подготовка. Обшеразвивающие упражнения комплекс №10.

Пятница. Игра в шахматы с компьютером. Сайт chesswood.ru.

**Индивидуальный недельный план для учебно - тренировочных групп**

**Индивидуальный недельный план №1**

Понедельник. Тактика решения задач. Сайт chesscom.ru.

Вторник. ОФП. Общеразвивающие упражнения комплекс №1.

Среда. Тактический штурм. Сайт chesscom.ru.

Четверг. СФП. Обшеразвивающие упражнения комплекс №1.

Пятница. Турнир онлайн. Сайт chesscom.ru.

**Индивидуальный недельный план №2**

Понедельник. Тактика решения задач. Сайт chesscom.ru.

Вторник. ОФП. Обшеразвивающие упражнения комплекс №2.

Среда. Тактическая дуэль. Сайт chesscom.ru.

Четверг. СФП. Обшеразвивающие упражнения комплекс №2

Пятница. Игра онлайн. Сайт chesscom.ru.

**Индивидуальный недельный план №3**

Понедельник. Тактика решения задач. Сайт chesscom.ru.

Вторник. ОФП. Общеразвивающие упражнения комплекс №5.

Среда. Тактический штурм. Сайт chesscom.ru.

Четверг. СФП. Обшеразвивающие упражнения комплекс №3.

Пятница. Турнир онлайн. Сайт chesscom.ru.

**Индивидуальный недельный план №4**

Понедельник. Тактика решения задач. Сайт chesscom.ru.

Вторник. ОФП. Обшеразвивающие упражнения комплекс №6.

Среда. Тактическая дуэль. Сайт chesscom.ru.

Четверг. СФП. Обшеразвивающие упражнения комплекс №4.

Пятница. Игра онлайн разбор партий. Сайт chesscom.ru.

**Индивидуальный недельный план №5**

Понедельник. Тактика игры в дебюте. Сайт chesscom.ru.

Вторник. ОФП. Обшеразвивающие упражнения комплекс №7.

Среда. Турнир онлайн. Сайт chesscom.ru.

Четверг. СФП. Обшеразвивающие упражнения комплекс №5

Пятница. Тактическая дуэль. Сайт chesscom.ru.

**Индивидуальный недельный план №6**

Понедельник. Тактика решения задач. Сайт chesscom.ru.

Вторник. ОФП. Общеразвивающие упражнения комплекс №8.

Среда. Тактический штурм. Сайт chesscom.ru.

Четверг. СФП. Обшеразвивающие упражнения комплекс №6.

Пятница. Турнир онлайн. Сайт chesscom.ru.

**Индивидуальный недельный план №7**

Понедельник. Тактика решения задач. Сайт chesscom.ru.

Вторник. ОФП. Обшеразвивающие упражнения комплекс №9.

Среда. Тактическая дуэль. Сайт chesscom.ru.

Четверг. СФП. Обшеразвивающие упражнения комплекс №7.

Пятница. Игра в онлайн. Сайт chesscom.ru.

**Индивидуальный недельный план №8**

Понедельник. Тактика решения задач. Сайт chesscom.ru.

Вторник. ОФП. Общеразвивающие упражнения комплекс №10.

Среда. Тактический штурм. Сайт chesscom.ru.

Четверг. СФП. Обшеразвивающие упражнения комплекс №8.

Пятница. Турнир онлайн. Сайт chesscom.ru.