



**Аннотация**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**(модуль спортивной подготовки) «Шахматы»**

**Статус программы:** дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности (модуль спортивной подготовки) «Шахматы» составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих реализацию программ дополнительного образования.

**Уровень программы:** углубленный

**Срок реализации программы:** 14 дней

**Форма обучения:** очная (с применением дистанционных образовательных технологий)

**Актуальность программы** обусловлена необходимостью выявления, развития и комплексной профессиональной поддержки детей и молодёжи, проявивших выдающиеся способности в шахматах из числа учащихся учебных заведений в рамках института дополнительного образования.

Отвечая вызовам современного общества, программа является эффективным инструментом содействия успешному и всестороннему личностному и профессиональному развитию детей с особыми образовательными потребностями (одаренных детей) в парадигме комплексного развития человеческого потенциала.

**Новизна программы**

Программа разработана на основе анализа накопленного многолетнего практического опыта подготовки юных шахматистов к турнирным выступлениям и учитывает новейшие достижения в сфере спортивной педагогики и психологии, теории и методики спортивной тренировки.

В рамках программы предусмотрен значительный объем практических занятий, направленных на формирование у участников навыков успешной самоподготовки к турнирным выступлениям, а также реализована возможность индивидуального консультирования обучающихся в процессе самостоятельного выполнения заданий практического блока модуля.

Участники программы смогут получить наставническую поддержку со стороны ведущих представителей профессионального сообщества, выдающихся тренеров и действующих спортсменов-шахматистов высокого уровня, что существенно расширяет их возможности для дальнейшего выстраивания индивидуальной образовательной и профессиональной траектории. Предусмотрено также постпрограммное сопровождение участников.

В качестве модуля спортивной подготовки предлагаемая программа ориентирована на формирование комплексной подготовленности одаренных детей - шахматистов к участию в спортивных турнирах по шахматам высокого уровня, включающей в себя не только навыки высококлассной игры, но и углубленные знания, и прикладные компетенции в вопросах

физической психологической предсоревновательной подготовки и самоподготовки.

**Разделы программы:** Особенности подготовки к шахматным соревнованиям высокого уровня. Актуальные вопросы современной шахматной теории. Психологическая подготовка шахматиста. Физическая подготовка шахматиста. Совершенствование игровой техники. Индивидуальная игровая практика.

**Цель программы** - качественное повышение уровня спортивного мастерства юных шахматистов в спортивной дисциплине «шахматная композиция».

**Учебно-тренировочные задачи**, решаемые в рамках программы:

– формирование эффективных навыков самостоятельного совершенствования тактико-технической, психологической и физической готовности юных шахматистов;

– совершенствование и индивидуализация игровой техники.

В ходе реализации программы также дополнительно решается комплекс образовательных, воспитательных и развивающих задач:

– углубление базовых знаний и общих представлений о современной шахматной теории;

– совершенствование навыков турнирной игры;

– формирование прикладных навыков использования здоровьесберегающих технологий в процессе спортивной тренировки;

– формирование навыков самостоятельной комплексной подготовки к соревнованиям высокого уровня.

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Краткое содержание:**

Основные системы проведения спортивных турниров по шахматам высокого уровня. Рейтинги и звания ФИДЕ. Рейтинг-система ЭЛО. Особенности участия в первенствах различного уровня и отборочных соревнованиях (субъекта федерации и федерального округа, России, Европы, мира (главные соревнования), крупных международных шахматных турнирах и фестивалях (основные соревнования). Система подготовки к шахматным соревнованиям на высшем уровне Эм. Ласкера. Система подготовки к чемпионатам страны М. Ботвинника. Использование информационных технологий в процессе подготовки к соревнованиям на высшем уровне (базы данных ChessBase, ChessAssistant, игровые и анализирующие модули). Специфика предсоревновательной подготовки к участию в различных шахматных дисциплинах («шахматы», «быстрые шахматы», «блиц», «шахматы–командные соревнования», «шахматная композиция», «заочные шахматы»). Анализ и индивидуальное планирование спортивного совершенствования шахматиста высокого уровня. Обзор игры сильнейших шахматистов мира в крупных турнирах.

Современные взгляды на стратегию и тактику шахматного искусства. Классические принципы дебютной стратегии и современный подход. Актуальные дебютные проблемы и дебютная теория. Трактовка принципов тактики и стратегии шахмат. Подходы к пониманию миттельшпиля, определению комбинации и плана игры в шахматной партии. Основные направления шахматной композиции. Миттельшпиль и основы стратегии шахмат. Комбинационная и позиционная игра. Стратегическая и тактическая защита. Концептуальные подходы к вопросам эндшпиля.

Моральная и специальная психологическая подготовка шахматистов. Методика психологической подготовки к спортивным соревнованиям. Психологический феномен трудного соперника. Психология шахматной ошибки. Методы подготовки к турнирам по «нокаут-системе». Методика преодоления «мертвой» точкой лишь. Методика использования самовнушения (самокодирования). Расширение объема внимания шахматиста. Особенности психологической подготовки шахматиста. Анализ психоэмоциональных состояний. Концентрация внимания. Основные приемы управления эмоциональными состояниями для шахматиста, практическое применение средств и методов психорегуляции. Идеомоторная тренировка. Оценка состояния стресса и утомления у шахматистов в соревновательном режиме. Проблемы восстановления шахматистов после утомления в соревновательный период.

Общая и специальная физическая подготовка шахматистов к соревнованиям. Физическая подготовка как залог стабильного прогресса спортивных результатов шахматистов высокой квалификации. Физическая подготовка в подготовительном и предсоревновательном периодах. Развивающий режим двигательной активности. Методы повышения уровня физической и специальной подготовленности спортсменов, параметров физической работоспособности и подготовленности, психофизиологических показателей. Использование спортивных и подвижных игр. Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели. Средства закаливания и методика их применения. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Врачебный контроль.

Разбор сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером. Решений задач и этюдов, нахождение комбинаций, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов. Решение задач по различным тактическим операциям. Типовые позиции миттельшпиля. Связки. Размен. Жертва. Основные комбинации и ловушки в шахматах. Отработка тактики комбинационной и позиционной игры.

Стратегическая и тактическая защита. Приемы тактической защиты. Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Определение стратегии. Элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана. План игры. Оценка позиции. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции. Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем. Проблема перехода из

миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль. Сложные окончания. Теоретический разбор и практическая отработка тактических комбинаций в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. «Стратегическая и тактическая защита», «стратегическая атака»; «стратегическая инициатива», «позиционная жертва» и «игра на двух флангах». Практическая отработка розыгрышей позиций с компенсацией за ферзя, ладью, легкую фигуру. Практическая отработка розыгрышей сложных окончаний всех видов. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи в открытых, полуоткрытых, закрытых дебютах. Комбинационные мотивы. Тактические приемы. Сложные комбинации на сочетание идей. Совершенствование расчетов вариантов. Оптимизация баланс между силой хода и временем его обдумывания.

Тренировка со спарринг – партнером. Консультационные партии. Тематические партии. Сеансы одновременной игры. Индивидуальные занятия.

### **Ожидаемые результаты**

– углубление теоретических знаний в сфере современной шахматной теории;

– повышение уровня технико-тактической, физической и психологической подготовки для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности;

– наработка участниками программы игровой практики и освоение компетенций необходимых для успешного участия в соревнованиях высокого уровня.