

## MARIJAMPOLĖS SPORTO CENTRO ŠACHMATŲ UGDYMO PROGRAMA

### I. PRADINIO RENGIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
PR1	10	6-12	2-4	8
Viso savaitės per metus: 38 Viso valandų per metus: 304				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	108
Bendras fizinis rengimas	32
Specialusis fizinis rengimas	32
Techninis rengimas	64
Taktinis rengimas	52
Psichologinis rengimas	16
<b>Viso:</b>	<b>304</b>

#### **PR1 grupės rengimo tikslas:**

Paruošti pagrindus, pasirengti varžyboms klasikine kontrole.

#### **PR1 grupės rengimo uždaviniai:**

Mokyti specialiųjų žaidimo taisyklių, taikyti jas praktikoje. Šachmatų teorijos ir technikos mokymas bei tobulinimas.

#### **PR1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

##### **1. Teorinis rengimas:**

- 1.1. Šachmatų žaidimo istorija. Šachmatų žaidimo pagrindai.
- 1.2. Debiutas, mitelšpilis, endšpilis.

##### **2. Bendras fizinis rengimas:**

- 2.1. Fizinis krūvis ištvėrmei.
- 2.2. Fizinis pasiruošimas grūdinant.

##### **3. Specialusis fizinis rengimas:**

- 3.1. Fizinių ir protinių priemonių teorinė samprata.
- 3.2. Miegas, darbo ir poilsio ritmas, grūdinimas.

#### 4. Techninis rengimas:

- 4.1. Šachmatų žaidimo taktika ir strategija.
- 4.2. Spec. uždaviniai: taktika, strategija.

#### 5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Taktinis rengimas varžyboms.
- 5.2. Taktinis rengimas varžyboms klasikine kontrole.

#### 6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Psichologinis rengimas varžyboms.
- 6.2. Psichologinis rengimas, atsistatant po varžybų.

#### Mokymo metodai:

Darbas grupėse, savarankiškas darbas, darbas su sparingu.

#### Prioritetiniai rengimo metodai:

Darbas savarankiškai, darbas su šachmatų literatūra.

#### Savaitės ciklo programa:

Teorija ir praktika.

#### Pedagoginė kontrolė:

Atsiskaitymas.

#### Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Taktika: dvigubas smūgis.	Kai viena figūra užpuola ant dviejų objektų (šakutė).	Lentos matymas.
2.	Silpni laukeliai.	Silpnų laukelių išnaudojimas.	Strateginis supratimas.
3.	Strategija baigmėje.	Pėstininkų baigmės. Šachmatų strategijos supratimas.	Žaidimo esmė.

## II. PRADINIO RENGIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
PR2	10	7-13	8-10	10
Viso savaitių per metus: 38 Viso valandų per metus: 380				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	135
Bendras fizinis rengimas	40
Specialusis fizinis rengimas	40

Techninis rengimas	80
Taktinis rengimas	65
Psichologinis rengimas	20
<b>Viso:</b>	<b>380</b>

**PR2 grupės rengimo tikslas:**

Įtvirtinti žaidimo pagrindus, pasirengti klasikinių šachmatų varžyboms, savarankiškai išanalizuoti žaistas partijas.

**PR2 grupės rengimo uždaviniai:**

Mokyti specialiųjų žaidimo taisyklių, taikyti jas praktikoje. Šachmatų teorijos ir technikos mokymas bei tobulinimas.

**PR2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

**1. Teorinis rengimas:**

- 1.1. Šachmatų žaidimo istorija. Šachmatų žaidimo pagrindai.
- 1.2. Debiutas, mitelšpilis, endšpilis.

**2. Bendras fizinis rengimas:**

- 2.1. Fizinis krūvis ištvermei.
- 2.2. Fizinis krūvis grūdinant.

**3. Specialusis fizinis rengimas:**

- 3.1. Fizinių ir protinių priemonių teorinė samprata.
- 3.2. Miegas, darbo ir poilsio ritmas, grūdinimas.

**4. Techninis rengimas:**

- 4.1. Šachmatų žaidimo taktika ir strategija.
- 4.2. Spec. uždaviniai: taktika, strategija.

**5. Taktinis rengimas:**

- 5.1. Taktinis rengimas varžyboms.
- 5.2. Taktinis rengimas varžyboms klasikine kontrole.

**6. Psichologinis rengimas:**

- 6.1. Psichologinis rengimas varžyboms.
- 6.2. Psichologinis rengimas, atsistatant po varžybų.

**Mokymo metodai:**

Darbas grupėse, savarankiškas darbas, darbas su sparingu.

**Prioritetiniai rengimo metodai:**

Darbas savarankiškai, darbas su šachmatų literatūra.

**Savaitės ciklo programa:**

Teorija ir praktika.

**Pedagoginė kontrolė:**

Atsiskaitymas.

### Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Taktika: dvigubas smūgis.	Kai viena figūra užpuola ant dviejų objektų (šakutė).	Lentos matymas.
2.	Silpni laukeliai.	Silpnų laukelių išnaudojimas.	Strateginis supratimas.
3.	Strategija baigmėje.	Pėstininkų baigmės. Šachmatų strateginis supratimas.	Žaidimo esmė.

### III. MEISTRISKUMO UGDYMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU1	10	8-14	12-14	12
Viso savaitinių per metus: 38 Viso valandų per metus: 456				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	162
Bendras fizinis rengimas	48
Specialusis fizinis rengimas	48
Techninis rengimas	96
Taktinis rengimas	78
Psichologinis rengimas	24
<b>Viso:</b>	<b>456</b>

#### **MU1 grupės rengimo tikslas:**

Padėti pagrindus asmeniniam tobulėjimui.

#### **MU1 grupės rengimo uždaviniai:**

Svarbiausia apsiginkluoti taktikos elementais. Strateginis supratimas.

#### **MU1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

##### **1. Teorinis rengimas:**

- 1.1. Klasikinės kombinacijos pagal idėjas.
- 1.2. Karaliaus ataka.

##### **2. Bendras fizinis rengimas:**

- 2.1. Fizinis krūvis ištvermei.
- 2.2. Fizinis krūvis grūdinant.

### 3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Fizinį ir protinių priemonių teorinė samprata.
- 3.2. Miegas, darbo ir poilsio ritmas, grūdinimas.

### 4. Techninis rengimas:

- 4.1. Šachmatų žaidimo taktika ir strategija.
- 4.2. Spec. uždaviniai: taktika, strategija.

### 5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Taktinis rengimas varžyboms.
- 5.2. Taktinis rengimas varžyboms klasikinė, žaibo, greitujų kontrole žaidimo varžyboms.

### 6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Psichologinis rengimas varžyboms.
- 6.2. Psichologinis rengimas, atsistatant po varžybų.

### Mokymo metodai:

Darbas grupėse, savarankiškas darbas, darbas su sparingu.

### Prioritetiniai rengimo metodai:

Darbas savarankiškai, darbas su šachmatų literatūra.

### Savaitės ciklo programa:

Teorija ir praktika.

### Pedagoginė kontrolė:

Atsiskaitymas.

### Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Taktika: karaliaus ataka.	Tiesioginė karaliaus ataka.	Taktinis supratimas.
2.	Strategija: ką daryti po debiuto.	Perėjimas prie mitelšpilio, ruošimasis endšpiliui.	Trys žaidimo fazės.
3.	Strategija baigmėje.	Paprasti bokštinei endšpiliai.	Mokslinis supratimas endšpilių.

## IV. MEISTRISKUMO UGDYMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU2	9	9-15	14-16	13
Viso savaitžių per metus: 38 Viso valandų per metus: 494				

<b>Rengimas</b>	<b>Valandų skaičius</b>
Teorinis rengimas	176
Bendras fizinis rengimas	52
Specialusis fizinis rengimas	52
Techninis rengimas	104
Taktinis rengimas	84
Psichologinis rengimas	26
<b>Viso:</b>	<b>494</b>

**MU2 grupės rengimo tikslas:**

Padėti pagrindus asmeniniam tobulėjimui.

**MU2 grupės rengimo uždaviniai:**

Svarbiausia apsiginkluoti taktikos elementais. Strateginis supratimas.

**MU2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

**1. Teorinis rengimas:**

- 1.1. Klasikinės kombinacijos pagal idėjas.
- 1.2. Karaliaus ataka.

**2. Bendras fizinis rengimas:**

- 2.1. Fizinis krūvis ištvėrmei.
- 2.2. Fizinis krūvis grūdinant.

**3. Specialusis fizinis rengimas:**

- 3.1. Fizinių ir protinių priemonių teorinė samprata.
- 3.2. Miegas, darbo ir poilsio ritmas, grūdinimas.

**4. Techninis rengimas:**

- 4.1. Šachmatų žaidimo taktika ir strategija.
- 4.2. Spec. uždaviniai: taktika, strategija.

**5. Taktinis rengimas:**

- 5.1. Taktinis rengimas varžyboms.
- 5.2. Taktinis rengimas varžyboms klasikine, žaibo, greitųjų kontrole žaidimo varžyboms.

**6. Psichologinis rengimas:**

- 6.1. Psichologinis rengimas varžyboms.
- 6.2. Psichologinis rengimas, atsistatant po varžybų.

**Mokymo metodai:**

Darbas grupėse, savarankiškas darbas, darbas su sparingu.

**Prioritetiniai rengimo metodai:**

Darbas savarankiškai, darbas su šachmatų literatūra.

**Savaitės ciklo programa:**

Teorija ir praktika.

**Pedagoginė kontrolė:**

Atsiskaitymas.

**Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:**

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Taktika: karaliaus ataka.	Tiesioginė ir frontalinė karaliaus ataka.	Taktinis supratimas.
2.	Strategija: ką daryti po debiuto.	Perėjimo stadijos prie mitelšpilio, ruošimasis endšpilui.	Trys žaidimo fazės.
3.	Strategija baigmėje.	Paprasti bokštiniai endšpiliai, bokštai 7-oje (2-oje) gulstinėje.	Mokslinis supratimas endšpilių.

**V. MEISTRISKUMO UGDYMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS**

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU3	8	10-16	16-18	14
Viso savaitinių per metus: 38 Viso valandų per metus: 532				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	189
Bendras fizinis rengimas	56
Specialusis fizinis rengimas	56
Techninis rengimas	112
Taktinis rengimas	91
Psichologinis rengimas	28
<b>Viso:</b>	<b>532</b>

**MU3 grupės rengimo tikslas:**

Padėti pagrindus ir kertinius akmenis asmeniniam tobulėjimui.

**MU3 grupės rengimo uždaviniai:**

Svarbiausia apsiginkluoti taktikos elementais. Strateginis supratimas.

**MU3 grupės darbo turinys, rengimo procesai:****1. Teorinis rengimas:**

- 1.1. Klasikinės kombinacijos pagal idėjas.
- 1.2. Karaliaus ataka.

**2. Bendras fizinis rengimas:**

- 2.1. Fizinis krūvis išvermei.

2.2. Fizinis krūvis grūdinant.

### 3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Fizinių ir protinių priemonių teorinė samprata.
- 3.2. Miegas, darbo ir poilsio ritmas, grūdinimas.

### 4. Techninis rengimas:

- 4.1. Šachmatų žaidimo taktika ir strategija.
- 4.2. Spec. uždaviniai: taktika, strategija.

### 5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Taktinis rengimas varžyboms.
- 5.2. Taktinis rengimas varžyboms klasikine, žaibo, greitųjų kontrole žaidimo varžyboms.

### 6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Psichologinis rengimas varžyboms.
- 6.2. Psichologinis rengimas, atsistatant po varžybų.

### Mokymo metodai:

Darbas grupėse, savarankiškas darbas, darbas su sparingu.

### Prioritetiniai rengimo metodai:

Darbas savarankiškai, darbas su šachmatų literatūra.

### Savaitės ciklo programa:

Teorija ir praktika.

### Pedagoginė kontrolė:

Atsiskaitymas.

### Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Taktika: karaliaus ataka.	Tiesioginė ir frontalinė karaliaus ataka.	Taktinis supratimas.
2.	Strategija: ką daryti po debiuto.	Perėjimas prie mitelšpilio, ruošimasis endšpiliui.	Trys pagrindinės žaidimo stadijos.
3.	Strategija baigmėje.	Paprasti bokštinei endšpiliai, pagal pėstininkų struktūras.	Mokslinis endšpilių supratimas.

## VI. MEISTRISKUMO UGDYMO IV METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU4	7	11-17	18-20	16
Viso savaitžių per metus: 38 Viso valandų per metus: 608				

<b>Rengimas</b>	<b>Valandų skaičius</b>
Teorinis rengimas	216
Bendras fizinis rengimas	64
Specialusis fizinis rengimas	64
Techninis rengimas	128
Taktinis rengimas	104
Psichologinis rengimas	32
<b>Viso:</b>	<b>608</b>

#### **MU4 grupės rengimo tikslas:**

Padėti pagrindus ir kertinius akmenis asmeniniam tobulėjimui.

#### **MU4 grupės rengimo uždaviniai:**

Svarbiausia apsiginkluoti taktikos elementais. Strateginis supratimas.

#### **MU4 grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

##### **1. Teorinis rengimas:**

- 1.1. Klasikinės kombinacijos pagal idėjas.
- 1.2. Karaliaus ataka.

##### **2. Bendras fizinis rengimas:**

- 2.1. Fizinis krūvis ištvėrmei.
- 2.2. Fizinis krūvis grūdinant.

##### **3. Specialusis fizinis rengimas:**

- 3.1. Fizinių ir protinių priemonių teorinė samprata.
- 3.2. Miegas, darbo ir poilsio ritmas, grūdinimas.

##### **4. Techninis rengimas:**

- 4.1. Šachmatų žaidimo taktika ir strategija.
- 4.2. Spec. uždaviniai: taktika, strategija.

##### **5. Taktinis rengimas:**

- 5.1. Taktinis rengimas varžyboms.
- 5.2. Taktinis rengimas varžyboms klasikine, žaibo, greitųjų kontrole žaidimo varžyboms.

##### **6. Psichologinis rengimas:**

- 6.1. Psichologinis rengimas varžyboms.
- 6.2. Psichologinis rengimas, atsistatant po varžybų.

#### **Mokymo metodai:**

Darbas grupėse, savarankiškas darbas, darbas su sparingu.

#### **Prioritetiniai rengimo metodai:**

Darbas savarankiškai, darbas su šachmatų literatūra.

#### **Savaitės ciklo programa:**

Teorija ir praktika.

**Pedagoginė kontrolė:**

Atsiskaitymas.

**Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:**

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Taktika: karaliaus ataka.	Tiesioginė ir frontalinė karaliaus ataka. Tipinės aukos.	Taktinis supratimas.
2.	Strategija: ką daryti po debiuto.	Perėjimas prie mitelšpilio, ruošimasis endšpiliui.	Trys žaidimo fazės.
3.	Strategija baigmėje.	Paprasti ir sudėtingi bokštiniai endšpiliai.	Mokslinis endšpilių supratimas.

**VII. MEISTRISKUMO UGDYMO V METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS**

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU5	6	12-18	20-22	18
Viso savaitžių per metus: 38 Viso valandų per metus: 684				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	243
Bendras fizinis rengimas	72
Specialusis fizinis rengimas	72
Techninis rengimas	144
Taktinis rengimas	117
Psichologinis rengimas	36
<b>Viso:</b>	<b>684</b>

**MU5 grupės rengimo tikslas:**

Padėti pagrindus ir kertinius akmenis asmeniniam tobulėjimui.

**MU5 grupės rengimo uždaviniai:**

Svarbiausia apsiginkluoti taktikos elementais. Strateginis supratimas.

**MU5 grupės darbo turinys, rengimo procesai:****1. Teorinis rengimas:**

- 1.1. Klasikinės kombinacijos pagal idėjas.
- 1.2. Karaliaus ataka.

**2. Bendras fizinis rengimas:**

- 2.1. Fizinis krūvis ištvermei.
- 2.2. Fizinis krūvis grūdinant.

### 3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Fizinų ir protinių priemonių teorinė samprata.
- 3.2. Miegas, darbo ir poilsio ritmas, grūdinimas.

### 4. Techninis rengimas:

- 4.1. Šachmatų žaidimo taktika ir strategija.
- 4.2. Spec. uždaviniai: taktika, strategija.

### 5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Taktinis rengimas varžyboms.
- 5.2. Taktinis rengimas varžyboms klasikine, žaibo, greitųjų kontrole žaidimo varžyboms.

### 6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Psichologinis rengimas varžyboms.
- 6.2. Psichologinis rengimas, atsistatant po varžybų.

### Mokymo metodai:

Darbas grupėse, savarankiškas darbas, darbas su sparingu.

### Prioritetiniai rengimo metodai:

Darbas savarankiškai, darbas su šachmatų literatūra.

### Savaitės ciklo programa:

Teorija ir praktika.

### Pedagoginė kontrolė:

Atsiskaitymas.

### Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Taktika: karaliaus ataka.	Tiesioginė ir frontali karaliaus ataka. Tipinės aukos.	Taktinis supratimas.
2.	Strategija: ką daryti po debiuto.	Perėjimas prie mitelšpilio, ruošimasis endšpiliui.	Trys žaidimo stadijos.
3.	Strategija baigmėje.	Paprasti ir sudėtingi bokštiniai endšpiliai.	Mokslinis supratimas endšpilių.

## VIII. MEISTRISŪKUMO TOBULINIMO I METŪ SPORTININKŪ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT1	5	13 ir vyresni	22-24	20
Viso savaitžių per metus: 38 Viso valandų per metus: 760				

<b>Rengimas</b>	<b>Valandų skaičius</b>
Teorinis rengimas	270
Bendras fizinis rengimas	80
Specialusis fizinis rengimas	80
Techninis rengimas	160
Taktinis rengimas	130
Psichologinis rengimas	40
<b>Viso:</b>	<b>760</b>

### **MT1 grupės rengimo tikslas:**

Padėti pagrindus ir kertinius akmenis asmeniniam tobulėjimui. Ruošti profesionalius žaidėjus ir teisėjus.

### **MT1 grupės rengimo uždaviniai:**

Svarbiausia apsiginkluoti taktikos elementais. Strateginis supratimas. Ruošti šachmatų kompozicijų sprendėjus ir uždavinių sudarinėtojus.

### **MT1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

#### **1. Teorinis rengimas:**

- 1.1. Klasikinės kombinacijos pagal idėjas. Uždavinių kūrėjų strategija.
- 1.2. Karaliaus ataka. Karaliai endšpilyje.

#### **2. Bendras fizinis rengimas:**

- 2.1. Fizinis krūvis ištvėrmei.
- 2.2. Fizinis krūvis grūdinant.

#### **3. Specialusis fizinis rengimas:**

- 3.1. Fizinių ir protinių priemonių teorinė samprata.
- 3.2. Miegas, darbo ir poilsio ritmas, grūdinimas.

#### **4. Techninis rengimas:**

- 4.1. Šachmatų žaidimo taktika ir strategija.
- 4.2. Spec. uždaviniai: taktika, strategija.

#### **5. Taktinis rengimas:**

- 5.1. Taktinis rengimas varžyboms. Kompozicijos varžybos.
- 5.2. Taktinis rengimas varžyboms klasikine, žaibo, greitujų kontrole žaidimo varžyboms.

#### **6. Psichologinis rengimas:**

- 6.1. Psichologinis rengimas varžyboms.
- 6.2. Psichologinis rengimas, atsistatant po varžybų.

### **Mokymo metodai:**

Darbas grupėse, savarankiškas darbas, darbas su sparingu.

### **Prioritetiniai rengimo metodai:**

Darbas savarankiškai, darbas su šachmatų literatūra.

### **Savaitės ciklo programa:**

Teorija ir praktika neatsiejama.

**Pedagoginė kontrolė:**  
Atsiskaitymas.

**Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:**

<b>Eil. Nr.</b>	<b>Pratimo pavadinimas</b>	<b>Pratimo aprašymas</b>	<b>Pratimo nauda</b>
1.	Taktika. Variantų skaičiavimo technika.	Variantų skaičiavimas ir supratimas pagrindinėse žaidimo stadijose.	Taktinis supratimas.
2.	Strategija: visose žaidimo stadijose.	Pėstininkų įvairios struktūros: persvara viename flange, pėstininkų grandinės, blokados, izoliuoti pėstininkai, kabantys pėstininkai.	Strateginis supratimas. Pėstininkas partijos siela.
3.	Strategija baigmėse.	Lentos geometrija, karaliaus aktyvumas. Etiudinės kompozicijos.	Mokslinis supratimas endšpilių.

## **IX. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS**

<b>Ugdymo programos metai</b>	<b>Ugdytinių skaičius grupėje</b>	<b>Ugdytinių amžius</b>	<b>Sužaisti rungtynių</b>	<b>Kontaktinių valandų per savaitę</b>
MT2	4	14 ir vyresni	24-26	22
Viso savaitių per metus: 38 Viso valandų per metus: 836				

<b>Rengimas</b>	<b>Valandų skaičius</b>
Teorinis rengimas	297
Bendras fizinis rengimas	88
Specialusis fizinis rengimas	88
Techninis rengimas	176
Taktinis rengimas	143
Psichologinis rengimas	44
<b>Viso:</b>	<b>836</b>

**MT2 grupės rengimo tikslas:**

Padėti pagrindus ir kertinius akmenis asmeniniam tobulėjimui. Ruošti profesionalius žaidėjus ir teisėjus.

**MT2 grupės rengimo uždaviniai:**

Svarbiausia apsiginkluoti taktikos elementais. Strateginis supratimas. Ruošti šachmatų kompozicijų sprendėjus ir uždavinių sudarinėtojus.

## **MT2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

### **1. Teorinis rengimas:**

- 1.1. Klasikinės kombinacijos pagal idėjas. Uždavinių kūrėjų strategija.
- 1.2. Karaliaus ataka. Karaliai endšpilyje.

### **2. Bendras fizinis rengimas:**

- 2.1. Fizinis krūvis išsvermei.
- 2.2. Fizinis krūvis grūdinant.

### **3. Specialusis fizinis rengimas:**

- 3.1. Fizinių ir protinių priemonių teorinė samprata.
- 3.2. Miegas, darbo ir poilsio ritmas, grūdinimas.

### **4. Techninis rengimas:**

- 4.1. Šachmatų žaidimo taktika ir strategija.
- 4.2. Spec. uždaviniai: taktika, strategija.

### **5. Taktinis rengimas:**

- 5.1. Taktinis rengimas varžyboms. Kompozicijos varžybos.
- 5.2. Taktinis rengimas varžyboms klasikine, žaibo, greitųjų kontrole žaidimo varžyboms.

### **6. Psichologinis rengimas:**

- 6.1. Psichologinis rengimas varžyboms.
- 6.2. Psichologinis rengimas, atsistatant po varžybų.

## **Mokymo metodai:**

Darbas grupėse, savarankiškas darbas, darbas su sparingu.

## **Prioritetiniai rengimo metodai:**

Darbas savarankiškai, darbas su šachmatų literatūra.

## **Savaitės ciklo programa:**

Teorija ir praktika neatsiejama.

## **Pedagoginė kontrolė:**

Atsiskaitymas.

## **Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:**

<b>Eil. Nr.</b>	<b>Pratimo pavadinimas</b>	<b>Pratimo aprašymas</b>	<b>Pratimo nauda</b>
1.	Taktika. Variantų skaičiavimo technika.	Variantų skaičiavimas ir supratimas pagrindinėse žaidimo stadijose.	Taktinis supratimas.
2.	Strategija: visose žaidimo stadijose.	Pėstininkų įvairios struktūros: persvara viename flange, pėstininkų grandinės, blokados, izoliuoti pėstininkai, kabantys pėstininkai.	Strateginis supratimas. Pėstininkas partijos siela.
3.	Strategija baigmėse.	Lentos geometrija, karaliaus aktyvumas. Etiudinės kompozicijos.	Mokslinis supratimas endšpilių.

## X. MEISTRISKUMO TOBULINIMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT3	4	15 ir vyresni	26-28	24
Viso savaitių per metus: 38 Viso valandų per metus: 912				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	324
Bendras fizinis rengimas	96
Specialusis fizinis rengimas	96
Techninis rengimas	192
Taktinis rengimas	156
Psichologinis rengimas	48
<b>Viso:</b>	<b>912</b>

### **MT3 grupės rengimo tikslas:**

Padėti pagrindus ir kertinius akmenis asmeniniam tobulėjimui. Ruošti profesionalius žaidėjus ir teisėjus.

### **MT3 grupės rengimo uždaviniai:**

Svarbiausia apsiginkluoti taktikos elementais. Strateginis supratimas. Ruošti šachmatų kompozicijų sprendėjus ir uždavinių sudarinėtojus.

### **MT3 grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

#### **1. Teorinis rengimas:**

- 1.1. Klasikinės kombinacijos pagal idėjas. Uždavinių kūrėjų strategija.
- 1.2. Karaliaus ataka. Karaliai endšpilyje.

#### **2. Bendras fizinis rengimas:**

- 2.1. Fizinis krūvis išvermei.
- 2.2. Fizinis krūvis grūdinant.

#### **3. Specialusis fizinis rengimas:**

- 3.1. Fizinių ir protinių priemonių teorinė samprata.
- 3.2. Miegas, darbo ir poilsio ritmas, grūdinimas

#### **4. Techninis rengimas:**

- 4.1. Šachmatų žaidimo taktika ir strategija.
- 4.2. Spec. uždaviniai: taktika, strategija.

#### **5. Taktinis rengimas:**

- 5.1. Taktinis rengimas varžyboms. Kompozicijos varžybos.
- 5.2. Taktinis rengimas varžyboms klasikine, žaibo, greitųjų kontrole žaidimo varžyboms.

#### **6. Psichologinis rengimas:**

- 6.1. Psichologinis rengimas varžyboms.

6.2. Psichologinis rengimas, atsistatant po varžybų.

**Mokymo metodai:**

Darbas grupėse, savarankiškas darbas, darbas su sparingu.

**Prioritetiniai rengimo metodai:**

Darbas savarankiškai, darbas su šachmatų literatūra.

**Savaitės ciklo programa:**

Teorija ir praktika neatsiejama.

**Pedagoginė kontrolė:**

Atsiskaitymas.

**Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:**

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Taktika. Variantų skaičiavimo technika.	Variantų skaičiavimas ir supratimas pagrindinėse žaidimo stadijose.	Taktinis supratimas.
2.	Strategija: visose žaidimo stadijose.	Pėstininkų įvairios struktūros: persvara viename flange, pėstininkų grandinės, blokados, izoliuoti pėstininkai, kabantys pėstininkai.	Strateginis supratimas. Pėstininkas partijos siela.
3.	Strategija baigmėse.	Lentos geometrija, karaliaus aktyvumas. Etiudinės kompozicijos.	Mokslinis supratimas endšpilių.

**XI. AUKŠTO MEISTRISKUMO SPORTININKŲ RENGIMAS**

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
AM	1-2	(10-16) (16-28)	200	26
Viso savaitinių per metus: 38 Viso valandų per metus: 988				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	408
Bendras fizinis rengimas	160
Specialusis fizinis rengimas	160
Techninis rengimas	64
Taktinis rengimas	88
Psichologinis rengimas	108
<b>Viso:</b>	<b>988</b>

**AM grupės rengimo tikslas:**

Ruošti Lietuvos rinktinėms, atsižvelgiant amžiaus grupę, dalyvauti Olimpiadose (komandinėje įskaitoje), Pasaulio, Europos čempionatuose.

**AM grupės rengimo uždaviniai:**

Ruošti Lietuvos rinktinėms, atsižvelgiant amžiaus grupę, dalyvauti Olimpiadose (komandinėje įskaitoje), Pasaulio, Europos čempionatuose.

**AM grupės darbo turinys, rengimo procesai:****1. Teorinis rengimas:**

- 1.1. Debiutai, analizės, sistemos iki baigčių, paruoštos gilia kompiuterine analize.
- 1.2. Etiudai, sprendžiant mintinai.

**2. Bendras fizinis rengimas:**

- 2.1. Fizinis pasiruošimas su jogos elementais.
- 2.2. Maudynės-žiemos. Grūdinimasis.

**3. Specialusis fizinis rengimas:**

- 3.1. Fiziniai pratimai ištvėrmei.
- 3.2. Baseinas.

**4. Techninis rengimas:**

- 4.1. Kompiuterinės programos su gilia analize.
- 4.2. Literatūra su naujovėm.

**5. Taktinis rengimas:**

- 5.1. Taktikos uždaviniai.
- 5.2. Analizė naujausių partijų.

**6. Psichologinis rengimas:**

- 6.1. Pasiruošimas varžyboms.
- 6.2. Atsistatymas po varžybų.

**Mokymo metodai:**

Savianalizė.

**Prioritetiniai rengimo metodai:**

Kompiuterinė analizė.

**Savaitės ciklo programa:**

Atsistatymas tarp varžybų.

**Pedagoginė kontrolė:**

Varžybų stebėjimas, pasitelkiant kompiuterine analize.

**Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:**

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Etiudai.	Be lentos.	Pažadėjimas smegenų.
2.	Teorija.	Kompiuterine gilia analize.	Per varžybas sutaupomas laikas ėjimams apgalvoti

Literatūros sąrašas:

1. Programos ruošiant šachmatininkus pagal Viktoro Goleneviščevo ir Anatolijaus Karpovo metodines medžiagas.

Programą parengė:

Marijampolės sporto centro šachmatų treneris:

1. Rolandas Martinkus.