

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Рыбновская Детско – юношеская спортивная школа»**

Рассмотрено
на педагогическом совете
МБУ ДО «Рыбновская ДЮСШ»
протокол № 4 от 01.09.2020 г.
Утверждено приказом директора
МБУ ДО «Рыбновская ДЮСШ»
приказ О.Г. №24 от 01.09.2020 г.
В.В. Роут



**Дополнительная предпрофессиональная
образовательная программа
«Шахматы»**

Срок реализации – 10 лет
Разработчик – Терентьев К.А.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	9
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	21
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	21
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	21
Первый год обучения.....	21
Второй год обучения.....	22
Третий год обучения.....	23
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.....	24
Первый год обучения.....	24
Второй год обучения.....	26
Третий год обучения.....	28
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА (ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП).....	30
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ГРУПП)	30
ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ШАХМАТЫ: ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА»	31
ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК.....	33
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ-ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМ В ОРГАНИЗАЦИОННОМ ОТНОШЕНИИ ВОПРОСАМ СОДЕРЖАНИЯ КАЖДОГО РАЗДЕЛА ПРОГРАММЫ.....	33
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	40
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ	40
Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.....	40
Комплекс программных требований и контрольных упражнений по тестированию уровня теоретической подготовки и подготовки в области избранного вида спорта	42
Требования к результатам освоения программы	46
ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ	46
V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	47
VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	48
Литература, использованная при составлении программы	48
Дополнительная литература для тренера-преподавателя	48
Дополнительная литература для детей и родителей.....	48
Аудиовизуальные средства	48
Интернет-ресурсы.....	49

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Шахматы - настольная логическая игра, сочетающая в себе элементы искусства, науки и спорта. Одна из древнейших игр на Земле, сохранившихся до нашего времени; долгое время считалась игрой королей и аристократов. Игра осуществляется двумя игроками по определённым правилам. Ежегодно в мире проводятся тысячи различных соревнований по шахматам. Широко распространено мнение, что шахматы, как и другие настольные логические игры, способствуют развитию умственных способностей, памяти, творческого мышления.

Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта «Шахматы: дополнительная предпрофессиональная программа» разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», 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».

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации. В её основу легла авторская образовательная программа дополнительного образования детей «Шахматы: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва».

В программе нашли отражение результаты научных исследований в области теории шахмат, методические рекомендации ведущих отечественных и зарубежных специалистов, нормативные требования по специальной шахматной и общей физической подготовке.

Актуальность создания настоящей программы обусловлена востребованностью шахмат среди детского и юношеского населения района, с одной стороны, и важностью популяризации и развития этого вида спорта среди детей, подростков и молодежи с другой.

Новизна данной программы заключается в том, что она более четко структурирована по сравнению с предшествующей редакцией (2007 г.), в содержательную часть включены темы краеведческого характера. В программу внесены коррективы, связанные с изменениями в Единой всероссийской спортивной классификации в части присвоения спортивных разрядов и званий. Кроме того, в программе усилена ориентация на использование современных педагогических и спортивных технологий (личностно-ориентированной, информационно-коммуникационной, здоровьесберегающей и здоровьесформирующей и др.),

Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом ценностей жизни и здоровья.

Данная программа **педагогически целесообразна**, так как ориентирована на всестороннее развитие личности ребенка, формирование его сознания, создание условий для мотивации к совершенствованию и успешной социализации средствами шахмат.

Цель программы – интеллектуальное, духовное и физическое развитие личности средствами шахмат.

Реализация указанной цели предусматривает решение специфических для каждого этапа и года обучения **обучающих, развивающих и воспитательных задач:**

– **в группах начальной подготовки первого года обучения** – привитие учащимся интереса к занятиям шахматами, овладение элементарными основами шахматной игры, ознакомление с основными тактическими идеями и приемами, получение первоначальных знаний по истории шахмат, приобретение навыков участия в соревнованиях внутри группы;

– **в группах начальной подготовки второго года обучения** – развитие интереса к занятиям шахматами; изучение сложных комбинаций на сочетании идей; овладение элементарными техническими приемами легкофигурного эндшпиля; ознакомление с теорией А. Филидора; усвоение понятия о тренировке и гигиене шахматиста; участие во внутришкольных соревнованиях;

– **в группах начальной подготовки третьего года обучения** – стимулирование устойчивого интереса к занятиям шахматами, закрепление сложных комбинаций на сочетании идей, совершенствование технических приемов легкофигурного эндшпиля, расширение представлений о тренировке и гигиене шахматиста, выполнение контрольных нормативов;

– **в тренировочных группах первого года обучения** – формирование сознательного интереса к занятиям шахматами, развитие тактического зрения, приобретение навыков самостоятельной работы над шахматами, ознакомление с приемами атаки в шахматной партии, проблемами центра, углубленное изучение легкофигурных окончаний и

основных технических приемов ладейного эндшпиля, изучение элементарных основ судейства и организации шахматных соревнований, выполнение контрольных нормативов и норматива третьего разряда;

– в *тренировочных группах второго года обучения* – расширение полученных знаний, изучение теории В. Стейница, углубленное изучение темы «Атака на короля», ознакомление с характеристикой современных дебютов, совершенствование приемов эндшпиля и миттельшпиля, расширение знаний о спортивном режиме и методике тренировки шахматиста, углубление знаний о судействе и организации соревнований, выполнение контрольных нормативов подтверждение норматива третьего разряда либо выполнение второго разряда

– в *тренировочных группах третьего года обучения* – совершенствование теоретических знаний, изучение типовых позиций миттельшпиля, овладение принципами составления дебютного репертуара, углубленное изучение сложных окончаний, овладение глубокими знаниями по истории шахмат, получение сведений о психологической и волевой подготовке, участие в классификационных и календарных соревнованиях, совершенствование инструкторско-судейских умений и навыков, выполнение контрольных нормативов и норматива второго разряда;

– в *тренировочных группах четвертого года обучения* – совершенствование и развитие теоретических знаний, дальнейшее изучение типовых позиций миттельшпиля и отработка на этой основе дебютного репертуара, формирование индивидуального подхода к шахматам, дальнейшее совершенствование знаний по истории шахмат, накопление опыта участия в ответственных соревнованиях, совершенствование инструкторско-судейских умений и навыков, выполнение контрольных нормативов, подтверждение второго либо выполнение первого разряда;

– в *тренировочных группах пятого года обучения* – дальнейшее совершенствование спортивного мастерства, достижение высоких спортивных показателей на региональных, зональных и всероссийских соревнованиях, получение звания «Инструктор по шахматам», выполнение контрольных нормативов и норматива спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»;

– в *группах совершенствования спортивного мастерства* – дальнейшее совершенствование спортивного мастерства, достижение высоких спортивных показателей в зональных, всероссийских и международных соревнованиях среди юношей и девушек, дающих право на получение рейтинга (коэффициента Эло), выполнение контрольных нормативов, подтверждение норматива спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих, является концентрический способ её построения, при котором три стадии шахматной игры (дебют-миттельшпиль-эндшпиль) изучаются не механически, а в их развитии, что делает занятия более

интересными и разнообразными. Одна и та же тема может фигурировать в разных стадиях шахматной партии, при этом ее содержание дополняется практическими партиями, задачами, этюдами. На известных этапах практикуется не только движение вперед, но и возвращение к ранее рассмотренной теме уже на более глубокой основе. Одновременно с этим идет процесс закрепления в памяти ученика тем из предыдущих разделов, что в педагогическом отношении весьма целесообразно. Именно этот способ построения программы использован в нашем случае.

Образовательная программа составлена с учётом принципов доступности, соответствия возрастным особенностям учащихся, уровню их обученности и воспитанности. В практике реализации программы соблюдены правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от неизвестного к известному, от главного к второстепенному.

В основу программы положен индивидуальный подход, при котором воспитательное взаимодействие строится с каждым юным шахматистом с учётом его личностных особенностей, с включением сюда природных, физических и психических свойств личности. Кроме того, учитываются знания условий жизни каждого учащегося.

В данной программе предусмотрено, что в образовании развивается не только ученик, но и программа его самообучения. Она может и корректироваться в ходе деятельности самого ученика, который оказывается субъектом, конструктором своего образования, полноправным источником и организатором своих знаний.

Программа содержит в себе такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта – дзюдо, другие виды спорта, технико-тактическая и психологическая подготовка, самостоятельная работа.

Тренировочная деятельность организуется на основе данной программы и проводится круглогодично. Учебный план рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Непрерывность освоения учащимися настоящей программы в каникулярный период (6 недель) обеспечивается занятостью учащихся в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, участием учащихся в тренировочных сборах, самостоятельной работой.

Возраст детей, участвующих в реализации программы, - 7-17 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

Программа предполагает реализацию системы многолетней подготовки, структура которой представлена в таблице 1.

Структура системы многолетней подготовки

Этапы подготовки		Год обучения	Кол-во часов в неделю	Наполняемость (мин/макс)	Минимальный возраст зачисления	Объем учебной нагрузки (часы: неделя/год)	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
Этап начальной подготовки		1	3	14/25	7 лет	3/126	Выполнение требований контрольных нормативов
		2	4	12/20		4/168	
		3					
Тренировочный этап	Начальной специализации	1	8	8/14	10 лет	8/336	
		2	10			10/420	
	Углубленной специализации	3	12	6/12		12/504	
		4	14			14/588	
		5	16			16/672	
Этап спортивного совершенствования		1	18		18/756		
		2	20		20/840		

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 академических часов;

на тренировочном этапе - 3 академических часов;

Комплектование учебных групп. Прием на обучение по дополнительной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта «Шахматы: дополнительная предпрофессиональная программа» производится по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 16-летнего возраста, или по письменному заявлению лица, достигшего 16-летнего возраста при наличии справки от врача о состоянии здоровья лица, поступающего на обучение, с заключением о возможности заниматься избранным видом спорта.

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

В группы начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения переводятся учащиеся, освоившие программный материал предшествующего года обучения и успешно пошедшие промежуточную аттестацию.

На тренировочный этап обучения (спортивной специализации) 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: 38 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 раза в год);
- 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.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Этап и год обучения Предметная область	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап.			Соотношение объемов тренировочной деятельности
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	
1	Теоретическая подготовка	28	37	37	55	55	83	10%
2	ОФП	55	74	74	111	111	165	20%
3	Шахматы							45%
	Дебют	19	22	22	45	45	53	
	Миттельшпиль	53	55	55	51	51	153	
	Эндшпиль	20	29	29	45	45	53	
	Консультационные партии, конкурсы, решения задач и комбинаций, сеансы одновременной игры, индивидуальные занятия	15	28	28	41	41	54	
	Квалификационные турниры, календарные соревнования	13	23	23	47	47	40	
	Промежуточная аттестация в форме контрольных испытаний	2	4	4	3	3	4	
	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	10	10	
	Медицинское обследование	2	4	4	6	6	6	
	Тренировочные сборы	Не менее 14 дней						
4	Развитие творческого мышления	41	55	55	83	83	124	15%
6	Самостоятельная работа	28	37	37	55	55	83	10%
7	Итого	276	368	368	552	552	828	100%
8	Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	18	
9	Всего часов	1104	1472	368	552	552	828	

Учебный план для групп начальной подготовки 1 года обучения (6 часов/нед.)

№п п	Предметная область	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Теория и методика физической культуры и спорта														
1	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	1	1	1	1	1	1	1						7
2	Шахматный кодекс.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
3	Исторический обзор развития шахмат	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Итого		3	3	3	3	3	3	3	2	2	2		1	28
Общая физическая подготовка														
4	ОФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5	55
Шахматы														
5	Дебют	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2		2	19
6	Миттельшпиль	5	5	5	5	5	5	1	2	2	2		4	53
7	Эндшпиль	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2		2	20
8	Консультационные партии, конкурсы, решения задач и комбинаций, сеансы одновременной игры, индивидуальные занятия	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2		1	15
9	Квалификационные турниры, календарные соревнования	1	2	1	2	1		1	2	1	2			13
10	Промежуточная аттестация в форме контрольных испытаний									2				2
11	Медицинское обследование							2						2
12	Тренировочные сборы	Не менее 14 дней												
Итого		11	13	9	13	11	9	11	13	13	13	0	8	124
Развитие творческого мышления														
13	Развитие творческого мышления	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		1	41
Самостоятельная работа														
14	Самостоятельная работа	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2		1	28
Общее количество часов		26	28	24	28	26	24	26	26	26	26	0	16	276

Учебный план для групп начальной подготовки 2 года обучения (8 часов/нед.)

№пп	Предметная область	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Теория и методика физической культуры и спорта														
1	Физическая культура и спорт и в России	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			12
2	Шахматный кодекс России, судейство и организация соревнований	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1			13
3	Исторический обзор развития шахмат	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			12
4	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста	1	1	1				1	1	1				
Итого		4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	0	0	37
Общая физическая подготовка														
5	ОФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	0	4	74
Шахматы														
6	Дебют	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2		2	22
7	Миттельшпиль	7	6	4	6	3	4	6	6	2	6		5	55
8	Эндшпиль	2	2	2	4	2	4	4	2	2	3		2	29
9	Консультационные партии, конкурсы, решения задач и комбинаций, сеансы одновременной игры, индивидуальные занятия	4	2	2	4	1	2	2	4	1	2		4	28
10	Квалификационные турниры, календарные соревнования		2	2	4	4	2		2	2	5			23
11	Промежуточная аттестация в форме контрольных испытаний									4				4
12	Медицинское обследование		2					2						4
13	Тренировочные сборы	Не менее 14 дней												
Итого		16	16	12	20	12	14	16	16	12	18	0	13	165
Развитие творческого мышления														
13	Анализ партий и типовых позиций	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5	55

Самостоятельная работа														
14	Теоретические и судебские семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3			37
Общее количество часов		36	36	32	38	32	32	36	36	32	36	0	22	368

Учебный план для групп начальной подготовки 3 года обучения (8 часов/нед.)

№пп	Предметная область	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Теория и методика физической культуры и спорта														
1	Физическая культура и спорт и в России	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			12
2	Шахматный кодекс России, судейство и организация соревнований	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1			13
3	Исторический обзор развития шахмат	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			12
4	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста	1	1	1				1	1	1				
Итого		4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	0	0	37
Общая физическая подготовка														
5	ОФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	0	4	74
Шахматы														
6	Дебют	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2		2	22
7	Миттельшпиль	7	6	4	6	3	4	6	6	2	6		5	55
8	Эндшпиль	2	2	2	4	2	4	4	2	2	3		2	29
9	Консультационные партии, конкурсы, решения задач и комбинаций, сеансы одновременной игры, индивидуальные занятия	4	2	2	4	1	2	2	4	1	2		4	28
10	Квалификационные турниры, календарные соревнования		2	2	4	4	2		2	2	5			23
11	Промежуточная аттестация в форме контрольных испытаний									4				4
12	Медицинское обследование		2					2						4
13	Тренировочные сборы	Не менее 14 дней												
Итого		16	16	12	20	12	14	16	16	12	18	0	13	165
Развитие творческого мышления														
13	Анализ партий и типовых позиций	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5	55

Самостоятельная работа														
14	Теоретические и судейские семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3			37
Общее количество часов		36	36	32	38	32	32	36	36	32	36	0	22	368

Форма промежуточной аттестации в группах начальной подготовки 1-2 годов обучения – контрольные испытания (тестирование уровня теоретической подготовленности, общей физической подготовки и подготовки в области избранного вида спорта).

Форма итоговой аттестации в группе начальной подготовки 3 года обучения – итоговое тестирование по теоретической, общей физической подготовке и подготовке в области избранного вида спорта в рамках проведения индивидуального отбора для зачисления на тренировочный этап.

Учебный план для тренировочных групп 1 года обучения (12 часов/нед.)

№пп	Предметная область	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август до 12.08	Август с 12.08	Всего часов
Теория и методика физической культуры и спорта															
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	11
2	Шахматный кодекс России, судейство и организация соревнований	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2	22
3	Исторический обзор развития шахмат	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	11
4	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	11
Итого		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0		5	55
Общая физическая подготовка															
5	ОФП	11	13	11	11	5	8	14	11	11	11			5	111
Шахматы															
6	Дебют	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			5	45
7	Миттельшпиль	6	3	6	5	5	5	3	5	3	5			5	51
8	Эндшпиль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			5	45
9	Консультационные партии, конкурсы, решения задач и комбинаций, сеансы одновременной игры, индивидуальные занятия	3	3	3	3	5	5	4	5	4	3			3	41
10	Квалификационные турниры, календарные соревнования	5	5	5	6	4	4	4	4	4	6				47
11	Промежуточная аттестация в форме контрольных испытаний									3					3
12	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				10
13	Медицинское обследование		3					3							6
14	Тренировочные сборы	Не менее 14 дней													
Итого		23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	0	0	18	248

Развитие творческого мышления															
14	Анализ партий и типовых позиций, теоретические и судейские семинары	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8			3	83
Самостоятельная работа															
15	Контрольные работы, доклады и рефераты учащихся											45	10		55
Общее количество часов		47	49	47	47	41	44	50	47	47	47	45	10	31	552

Учебный план для тренировочных групп 2 года обучения (12 часов/нед.)

№пп	Предметная область	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август до 12.08	Август с 12.08	Всего часов
Теория и методика физической культуры и спорта															
1	Физическая культура и спорт и в России		1		1		1		1		1				5
2	Шахматный кодекс России, судейство и организация соревнований	1		1		1		1		1	1			1	6
3	Исторический обзор развития шахмат	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	11
4	Основы методики тренировки шахматиста	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	11
5	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	11
6	Русская и зарубежная шахматная литература	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	11
Итого		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0		5	55
Общая физическая подготовка															
7	ОФП	11	13	11	11	5	8	14	11	11	11			5	111
Шахматы															
8	Дебют	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			5	45
9	Миттельшпиль	6	3	6	5	5	5	3	5	3	5			5	51
10	Эндшпиль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			5	45
11	Консультационные партии, конкурсы, решения задач и комбинаций, сеансы одновременной игры, индивидуальные занятия	3	3	3	3	5	5	4	5	4	3			3	41
12	Квалификационные турниры, календарные соревнования	5	5	5	6	4	4	4	4	4	6				47
13	Промежуточная аттестация в форме контрольных испытаний									3					3
12	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				10
13	Медицинское обследование		3					3							6

14	Тренировочные сборы	Не менее 14 дней														
Итого		23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	0	0	18	248
Развитие творческого мышления																
14	Анализ партий и типовых позиций, теоретические и судейские семинары	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8			3	83
Самостоятельная работа																
15	Контрольные работы, доклады и рефераты учащихся												45	10		55
Общее количество часов		47	49	47	47	41	44	50	47	47	47	45	10	31	552	

Учебный план для тренировочных групп 3 года обучения (18 часов/нед.)

№пп	Предметная область	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август до 12.08	Август с 12.08	Всего часов
Теория и методика физической культуры и спорта															
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1		11
2	Шахматный кодекс России, судейство и организация соревнований	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2			2	20
3	Исторический обзор развития шахмат	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2		12
4	Основы методики тренировки шахматиста	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				10
5	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				10
6	Русская и зарубежная шахматная литература	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		1	1	20
Итого		8	8	8	8	7	7	8	8	7	7	0	4	3	83
Общая физическая подготовка															
7	ОФП	16	13	14	19	9	13	17	12	8	16			28	165
Шахматы															
8	Дебют	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			3	53
9	Миттельшпиль	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15			3	153
10	Эндшпиль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			3	53
11	Консультационные партии, конкурсы, решения задач и комбинаций, сеансы одновременной игры, индивидуальные занятия	4	5	5	4	6	6	6	6	6	5			1	54
	Квалификационные турниры, календарные соревнования	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4				40
12	Промежуточная аттестация в форме контрольных испытаний									4					4
13	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				10
14	Медицинское обследование		3					3							6
15	Тренировочные сборы	Не менее 14 дней													
Итого		34	38	35	34	36	36	39	36	40	35	0	0	10	373

Развитие творческого мышления															
16	Анализ партий и типовых позиций	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12			4	124
Самостоятельная работа															
17	Контрольные работы, доклады и рефераты учащихся											59	24		83
Общее количество часов		70	71	69	73	64	68	76	68	67	70	59	28	45	828

Форма промежуточной аттестации в тренировочных группах 1-4 годов обучения – контрольные испытания (тестирование уровня теоретической подготовленности, общей физической подготовки и подготовки в области избранного вида спорта).

Форма итоговой аттестации в тренировочных группах 5 года обучения – итоговое тестирование по теоретической, общей физической подготовке и подготовке в области избранного вида спорта в рамках проведения индивидуального отбора для зачисления на этап совершенствования спортивного мастер, наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Первый год обучения

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Понятие о физической культуре.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке. Чатуранга и шантрадж. Табии. Мансуба. «Мат Диларам» как типичная задача средневекового Востока. Первые упоминания о шахматах на земле.

Шахматы

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 эндшпилье. Активность короля в эндшпилье. Матование одинокого короля. Пешечные окончания. Оппозиция.

Правило квадрата. Король и пешка против короля. Ферзь против пешки.

Ладья против пешки. Коневые окончания.

Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения для развития техники расчёта 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 внутри группы.

Промежуточная аттестация

Контрольные испытания.

Развитие творческого мышления

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.

Второй год обучения

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в Российской Федерации

Физическая культура как составная часть культуры - одно из важнейших средств воспитания.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований

Основные положения шахматного Кодекса.

Исторический обзор развития шахмат

Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью. Основные вехи развития шахмат на Тамбовской земле.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

Краткие сведения о строении организма человека.

Шахматы

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 расчёта 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.

Развитие творческого мышления

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.

Третий год обучения

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в Российской Федерации

Задачи физического воспитания в стране: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей, подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований

Значение спортивных мероприятий и их место в образовательной и тренировочной деятельности.

. Исторический обзор развития шахмат

Испанские и итальянские шахматисты 16-17 веков. Ранняя итальянская школа. Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра. Основные вехи развития шахмат на Тамбовской земле.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

Краткие сведения о роли центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Шахматы

Дебют

Стратегические идеи дебютов в зависимости от пешечной структуры.

Миттельшпиль

План игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

Эндшпиль

Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Король, слон и пешка против короля.

Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения для развития техники расчёта 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.

Итоговая аттестация

Контрольные испытания.

Развитие творческого мышления

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, доклады и рефераты.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП Первый год обучения

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт

Структура организации спортивного движения, система спортивных коллективов в стране, шахматных секций на местах. История развития шахмат на Тамбовщине.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований

Судейство соревнований. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские.

Исторический обзор развития шахмат

Мастера 18 века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филюдор и его теория. Моденское трио. История развития шахмат на Тамбовщине.

Основы методики тренировки шахматиста

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

Шахматы

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-преподавателя с учащимися ДЮСШ 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. Внеклассная и внешкольная спортивная работа.

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. История развития шахмат на Тамбовщине.

Шахматы

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.

иттельшпиль

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-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-преподавателя с учащимися ДЮСШ 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

Детско-юношеские 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. Турнир на призы клуба «Белая ладья».

Исторический обзор развития шахмат

Проникновение шахмат в Россию. Шахматы в русском былинном творчестве. Шахматы в культуре Киевской Руси. Шахматы и торговые связи русских купцов с Востоком. Шахматы в Московском государстве. Изготовление шахмат как вид ремесла. Археологические находки на территории Русского государства. Шахматы на Петровских ассамблеях. 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. История развития шахмат на Тамбовщине.

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.

Шахматы

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 neroкировавшегося 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-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-преподавателя с учащимися ДЮСШ в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Самостоятельная работа

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

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА (ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП)

Организация и проведение шахматных соревнований для учащихся групп начальной подготовки. Проведение простейших занятия с начинающими шахматистами. Судейство внутрискольных соревнований.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ГРУПП)

Строевые упражнения

Построение в шеренгу, колонну, соблюдая интервал и дистанцию.

Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!»
Расчеты группы: по порядку, на первый и второй. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: шаг и бег на месте, бег, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение длины и частоты шагов. Перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, повороты в движении. Размыкания и смыкания: приставными шагами, в движении.

Общеразвивающие упражнения

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

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

Для мышц ног: поднятие и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону, назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприседания, приседания, выпады), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и на обеих ногах на 50 м.

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

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого

старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции.

Спортивные и подвижные игры в спортзале и на открытом воздухе летом и зимой.

Лыжный спорт: лыжные прогулки по равнинной и пересеченной местности, катание с гор.

Туризм: походы, экскурсии и прогулки в лесу и за городом.

Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ШАХМАТЫ: ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА»

К занятиям шахматами допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие инструктаж по технике безопасности и правилам поведения.

Опасными факторами на занятиях шахматами являются:

1) физические факторы: неисправная или не соответствующая требованиям СанПиН мебель; опасное напряжение в электрической сети; технические средства обучения;

2) химические: пыль;

3) психофизиологические: напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные статистические нагрузки и монотонность труда.

Работа учащихся на занятиях шахматами разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

Во время занятий посторонние лица могут находиться в классе только с разрешения тренера-преподавателя.

Во время перерывов между занятиями проводится обязательное проветривание помещения с обязательным выходом учащихся из класса.

Каждый учащийся в ответе за состояние своего рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.

Необходимо на каждом занятии проводить профилактику нарушения осанки и зрения. Для этого нужно следить за рабочей позой во время работы на занятиях.

Правильная поза:

- длина сиденья должна соответствовать длине бедер учащегося;
- высота ножек стула должна равняться длине голени;
- голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол;
- между краем стола и грудной клеткой сидящего учащегося необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка;
- расстояние от глаз до стола соответствует 30-35 см;
- позвоночник опирается на спинку стула;
- предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно;
- надплечья - на одном уровне.

Учащиеся не должны приносить посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

Учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Учащиеся должны место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

Учащимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя подходить к имеющемуся в классе оборудованию, закрытым книжным шкафам.

Перед началом занятий необходимо проверить правильность установки стола, стула, подготовить к работе рабочее место, убрав все лишнее со стола, а портфель или сумку в специально отведенное место.

Обо всех замеченных нарушениях, неисправностях, повреждениях и поломках немедленно доложить тренеру-преподавателю.

На занятиях по шахматам категорически запрещается находиться в классе в верхней одежде; находиться в классе с напитками и едой.

Во время занятий учащиеся должны неукоснительно выполнять требования тренера-преподавателя, поддерживать порядок и чистоту своего рабочего места.

Учащиеся должны соблюдать правильную посадку: сидеть прямо, не сутулясь, опираясь областью лопаток на спинку стула, с небольшим наклоном головы вперед; предплечья должны опираться на поверхность стола.

Не допускается самостоятельное включение компьютера.

Рекомендуется использовать на занятиях оздоровительные моменты: физкультминутки, динамические паузы; минуты релаксации; дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз; речевая гимнастика и др.

При возникновении повреждений на столах или других местах проведения занятий необходимо прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия можно продолжить только после устранения неисправности или замены оборудования.

При плохом самочувствии учащийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы необходимо немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара необходимо следовать инструкциям. Немедленно эвакуировать учащихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

По окончании занятий учащийся должен привести в порядок рабочее место, при обнаружении неисправности мебели или оборудования сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Выходить из учебного класса можно только с разрешения тренера-преподавателя, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Этапный норматив Этап и год подготовки	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
Этап начальной подготовки 1 года обучения	6	3	276	138
Этап начальной подготовки 2 - 3 годов обучения	8	4	368	184
Тренировочный этап 1-2 годов обучения	12	4-6	552	184-278
Тренировочный этап 3 года обучения	18	6	828	276

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ-ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМ В ОРГАНИЗАЦИОННОМ ОТНОШЕНИИ ВОПРОСАМ СОДЕРЖАНИЯ КАЖДОГО РАЗДЕЛА ПРОГРАММЫ

Физическая культура и спорт в Российской Федерации

При раскрытии этой темы (на протяжении всего курса обучения в ДЮСШ) у учащихся необходимо выработать четкие представления о задачах физического воспитания в стране, ознакомить их с важнейшими нормативными документами по вопросам развития физической культуры и спорта в нашей стране и роста достижений спортсменов, подчеркнуть роль Единой всероссийской спортивной классификации для развития физической культуры и спорта в России.

Необходимо обратить особое внимание на тему «Моральный облик спортсмена» с тем, чтобы сформировать у учащихся взгляд на спортсмена как человека активной жизненной позиции, руководствующегося высокими принципами морали, стремящегося к саморазвитию и самореализации.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований

При изучении этого раздела ставится задача по овладению учащимися положениями шахматного кодекса, приобретению ими навыков судейства и организации шахматных соревнований. Рассказывая о той или иной теме, тренер-преподаватель должен стремиться давать как можно больше конкретных примеров из практики самих учащихся.

Исторический обзор развития шахмат

Этот раздел занимает очень важное место в курсе обучения шахматам в ДЮСШ. Изучение истории позволяет овладеть культурным наследием прошлого, проследить эволюцию шахматного творчества, идей и методов борьбы в шахматной партии.

Хотя расположение материала дано в хронологическом порядке, необходимо открывать курс истории шахмат обзорным очерком по всему разделу. Темы данного

года обучения изучаются углубленно, а остальные вопросы шахматной истории освещаются в обзорном очерке схематично - это позволяет давать учащимся знания по конкретным темам и в то же время не прерывать цельности представления об историческом развитии шахмат, как во всем мире, так и в нашей стране. Особое место следует отвести изучению истории развития шахмат на Тамбовщине.

Основы методики тренировки шахматиста

В этом важном разделе программы ставятся задачи по формированию у учащихся правильного представления о тренировке как процессе всесторонней подготовки шахматиста и ее закономерностях. Целесообразно при изучении темы «Методика совершенствования шахматиста» использовать как можно больше практических рекомендаций, имеющих в шахматной литературе.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

Рассматривая темы этого раздела программы, необходимо стремиться к развитию у учащихся понимания значения режима дня и физической подготовки шахматиста как неизменных компонентов спортивного успеха.

Шахматная литература

В этом разделе внимание акцентируется на овладении методикой работы с шахматной литературой и повышении уровня шахматной культуры *Дебют*

Дебют

При прохождении раздела «Дебют» следует исходить из того, что в программе конкретные дебюты изучаются в первую очередь для повышения шахматной культуры учащихся. При этом взят за основу концентрический метод - для каждого разряда определяется своя глубина ознакомления с данным дебютом.

Часы, отведенные программой на изучение дебютов, рекомендуется использовать для обзорных лекций по теории дебютов. Детальное ознакомление с той или иной дебютной системой осуществляется учащимися самостоятельно и на индивидуальных занятиях с тренером-преподавателем.

В соответствии с программными требованиями по разделу «Дебют» проводятся контрольные зачеты. В то же время в зависимости от индивидуальных вкусов и особенностей учащихся могут изучаться любые другие дебюты, не предусмотренные в программе данного разряда.

Миттельшпиль

На этот раздел программой отводится наибольшее количество часов. Рекомендуется при изучении раздела помимо лекционного материала использовать метод практических упражнений, заключающийся в том, что после изложения конкретного вопроса учащимся даются специально подобранные позиции, в которых надо самостоятельно найти изучаемую идею. При этом надо стремиться к тому, чтобы учащиеся находили решение без передвижения фигур. Можно подобные позиции разыгрывать в парах с ускоренным контролем времени на обдумывание ходов.

Эндишпиль

Концентрический метод изучения рекомендуется и в этом разделе. Темы, указанные в программе для каждого года обучения, являются основными, другие вопросы рассматриваются схематично.

Самостоятельная работа

В этом разделе программы акцентируется внимание на формирование у учащихся навыков самостоятельной работы.

В группах начальной подготовки проводятся только контрольные работы

С каждым годом обучения содержание тем этого раздела углубляется.

Учащиеся тренировочных групп должны сделать как минимум одно фундаментальное сообщение в течение года, а учащиеся групп совершенствования спортивного мастерства - не менее трех.

Квалификационные турниры

Участие в квалификационных турнирах является одной из основных форм подготовки шахматиста, проверкой полученных знаний и практических навыков. Квалификационные турниры проводятся на протяжении всего учебного года для шахматистов младших разрядов и рассматриваются как тренировочные в подготовительном периоде шахматистов старших разрядов.

Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, нахождение комбинаций, сеансы одновременной игры, упражнения для развития техники расчёта вариантов

Основная задача этого раздела состоит в том, чтобы познакомить учащихся с шахматной композицией, научить играть партии по консультации, показать значение сеансов одновременной игры для популяризации шахмат.

Особенно часто рекомендуется проводить сеансы одновременной игры и конкурсы на первом году обучения в группах начальной подготовки.

В тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства сеансы одновременной игры следует проводить с шахматными часами.

Во всех группах проводятся упражнения для развития техники расчета вариантов.

Развитие творческого мышления

Основная задача этого раздела – развитие изобретательности и логического мышления юных шахматистов. Необходимо предусмотреть упражнения, направленные на развитие внимания и формирование умения его концентрировать, развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.

Организация инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе шахмат. Занимающиеся в тренировочных группах получают углубленные знания об основах судейства, о правилах соревнований в первые три года обучения. Спортсмены тренировочных групп 4-5 годов обучения и

групп спортивного совершенствования мастерства принимают участие в судейских семинарах. Каждый учащийся старших групп к концу обучения должен уметь организовать и проводить шахматные соревнования и простейшие занятия с начинающими шахматистами. Они должны исполнять шахматный кодекс, уметь учитывать конкретные обстоятельства и детали в процессе соревнований, знать правила игры в шахматы, правила соревнований, систему судейства, различные системы соревнований, права и обязанности судьи и участников соревнований.

Общая физическая подготовка

Общефизическая подготовка является обязательной для шахматистов всех групп каждого года обучения и проводится систематически.

При проведении занятий по ОФП следует учитывать специфику шахматного спорта, характеризующуюся малой двигательной активностью, и стремиться проводить занятия на открытом воздухе с использованием подвижных и спортивных игр.

Использование здоровьесформирующих, здоровьесберегающих, оздоровительных технологий, технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья

Здоровьесформирующие технологии. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Здоровьесберегающие технологии. Обеспечивают создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательной и тренировочной деятельности (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся и разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами физической культуры и спорта) и физкультурно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Использование компьютерных программ при обучении шахматам

Оптимизировать образовательную деятельность по обучению шахматам, добиться его эффективности можно путем использования современных компьютерных программ. Рекомендуем к использованию следующие программы.

Координатный шахматный тренажер (Board) – программа для изучения шахматной доски. Служит для лучшего запоминания шахматных полей, помогает в

изучении шахматной нотации. Это многоуровневая программа, которая позволяет учитывать уровень подготовленности юного шахматиста, обеспечивает многократное повторение и усвоение материала, дает возможность осуществлять самоконтроль. Данная программа наиболее эффективна на этапе начальной подготовки при изучении тем: «Шахматная доска», «Геометрия шахматной доски», «Шахматная нотация».

Программа боевые шахматы (BATTLE CHESS) ориентирована на начинающих шахматистов первого-третьего годов обучения. Помогает сформировать у детей начальные навыки шахматной игры, изучить общие шахматные правила. В разделе мини игры предложены различные шахматные задания для закрепления полученных навыков в зависимости от их подготовленности и возраста. Помощь этой программы необходима в изучении таких тем как: «Правила шахматной игры», «Первоначальные понятия», «Ходы фигур», «Простейшие дебютные принципы».

CHESS3DR – простейшая игровая шахматная программа для шахматистов I-III разрядов. Служит для отработки элементарных дебютных навыков. Существует два уровня сложности первый из которых ориентирован на шахматистов II-III разрядов, второй заслуживает внимания шахматистов I разряда. Помощь этой программы необходима в изучении следующих тем: «Основные принципы дебютного развития», «Мобилизация фигур», «Борьба за центр», «Безопасность короля», «Основные тактические принципы», «Определение стратегии», «Умение матовать короля в конце шахматной партии».

Шахматная школа для IV-II разрядов – программа для решения различных тематических шахматных заданий. Программа имеет навигатор для отработки тем: «Мат двумя ладьями», «Мат ферзем», «Мат ладьей», «Мат двумя слонами», «Мат слоном и конем», «Борьба легких и тяжелых фигур», «Ферзь против ладьи», «Реализация большого материального преимущества».

Сборник задач Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. Программа рассчитана на два года, написана доступным языком, проста и поэтому может использоваться как тренерами ДЮСШ, так и родителями для самостоятельной работы с детьми. В электронном варианте открывается через программу WINDVIEW на любом компьютере или ноутбуке. Программа содержит задания по тактике различной степени сложности и охватывает такие темы как: «Мат в 1 ход», «Мат в 2 хода», «Мат в 3 хода», «Закрытие от шаха», «Связка», «Двойной удар», «Вскрытое нападение», «Двойной шах», «Вскрытый шах», «Отвлечение», «Завлечение», «Понятие комбинация».

Альтернативой сборнику Чехова является электронный вариант советского сборника шахматных задач под редакцией Иващенко, где содержится практически тот же перечень шахматных заданий с подсказками для начинающих шахматистов. Данные сборники ориентированы на самостоятельную работу детей при прохождении тем, связанных с шахматной тактикой для дальнейшего самосовершенствования.

Программа CHESSBASE 11.0 направлена на работу тренировочных групп первого, второго и третьего года обучения, а также групп спортивного совершенствования. Программа содержит миллионную базу партий, сыгранных с 19 века по наши дни. Она служит для подготовки спортсменов высоких разрядов, так как позволяет подготовиться по любому шахматному дебюту и практически к любому играющему шахматному партнеру. Ею пользуются ведущие шахматисты мира при

подготовке к своим партиям, поэтому данная программа является незаменимым справочным и подсобным средством для изучения стиля игры своих будущих противников.

Игровая программа FRITZ – одна из ведущих шахматных программ в мире. Имеет разную уровневую систему, которая будет интересна и для шахматистов начинающих, играть в шахматы независимо от возраста, так и для опытных мастеров. Программа может играть роль тренера, то есть подсказывать начинающим шахматистам, а может быть жестким соперником, опровергая различные стратегии человека. Этим она и привлекательна шахматистов разного уровня подготовленности.

Технологии Интернета позволяют научиться играть в шахматы, не выходя из дома. Безусловно, работа с тренером не сравнится с самостоятельным изучением шахмат, но современность позволяет людям старшего возраста изучать шахматы с помощью различных компьютерных программ и возможностей Интернета. Рекомендуем использовать следующие информационные ресурсы Интернета: www.crestbook.com, www.chesspro.ru, www.russiachess.org, www.chessplanet.ru, www.gambler.ru, www.playchess.com

Организация психологической подготовки

Психологическая подготовка шахматиста – это целенаправленный процесс развития и совершенствование значимых свойств, необходимых для полноценного развития личности и достижения высоких спортивных результатов.

Цель психологической подготовки – формирование готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие интеллекта спортсмена.

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время тренировочной деятельности;
- овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
- овладение умением регулировать психическое состояние во время соревнований;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение задач, среди которых главной является формирование мотивов для

напряженной тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

В психологической подготовке шахматистов применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений (используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации);
- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Правильно организованная психологическая подготовка позволяет успешно решать задачи тренировочной деятельности и достигать высоких спортивных результатов.

Организация воспитательной работы

Воспитательная работа в спортивных школах направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача – воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели. Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкого исполнения указаний тренера-преподавателя, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома.

Основными средствами воспитательного взаимодействия при подготовке шахматистов являются:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организованность тренировочной и образовательной деятельности;
- дружный коллектив, сплоченный единством цели;
- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных спортсменов.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы:

- активное привлечение учащихся к общественной работе;
- трудовые сборы и субботники;
- систематическое освещение событий в стране и мире;

- информирование о выдающихся достижениях российских спортсменов в шахматах и других видах спорта;
- беседы на общественно-политические, нравственные темы;
- встречи с ветеранами шахматного спорта, интересными людьми;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;
- просмотр соревнований;
- организация свободного времени спортсменов;
- введение ритуала торжественного приема вновь поступающих, проводы выпускников;
- взаимосвязь с общеобразовательной школой и школьными организациями.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раз в год, в конце учебного года в рамках промежуточной или итоговой аттестации. Форма контроля – контрольные испытания. На завершающих годах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа выполнение контрольных нормативов является основанием для отбора и зачисления учащихся на следующие этапы обучения.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: прыжки в длину с места; челночный бег 3x10 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, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Челночный бег 3x10 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.

Контрольные нормативы по ОФП

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	УРОВЕНЬ					
				Мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	6	90	105-125	145	75	90-120	140
			7	100	115-125	155	85	110-130	150
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	165-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-150	170
			11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
			16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
18	190	205-220	240	160	170-190	210			
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	6	12,2	11,5-11,0	10,5	12,2	11,9-11,2	10,7
			7	11,2	10,8-10,3	9,9	11,7	11,3-10,6	10,2
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,0	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
			11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
			16	8,2	8,0-7,6	7,3	9,7	9,2-8,7	8,4
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,1-8,5	8,4
18	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,1-8,5	8,4			
3	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (д)	6	0	1-2	3	1	3-7	10
			7	1	2-3	4	2	4-8	12
			8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16
			10	1	3-4	5	4	8-13	18
			11	1	4-5	6	4	10-14	19
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-15	16
			16	4	8-9	11	6	13-15	18
			17	5	9-10	12	6	13-15	18
18	6	10-11	13	6	13-15	18			

Комплекс программных требований и контрольных упражнений по тестированию уровня теоретической подготовки и подготовки в области избранного вида спорта

При переходе в *группу начальной подготовки второго года обучения*:

- уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами;
- знать правило квадрата, владеть понятиями «оппозиция», «цугцванг»;
- владеть приемом «лестница» в эндшпиле «ферзь против пешек»;
- участвовать в трех турнирах начинающих, первенстве группы, турнирах на четвертый разряд.

При переходе в *группу начальной подготовки третьего года обучения*:

- уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами;
- знать правило квадрата, владеть понятиями «оппозиция», «цугцванг»;
- владеть приемом «лестница» в эндшпиле «ферзь против пешек»;
- участвовать в трех турнирах начинающих, первенстве группы, турнирах на четвертый разряд.

При выпуске из группы начальной подготовки 3 года обучения для отбора *тренировочную группу 1 года обучения*:

- знать задачи физического воспитания в стране;
- знать основные положения шахматного кодекса, понимать значение спортивных соревнований;
- знать историю вопроса проникновения шахмат в Европу, иметь представление о реформе шахмат, об испанских и итальянских шахматистах 16-17 веков;
- владеть основными принципами разыгрывания дебюта; показать знание стратегических идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита;
- показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-четырех ходов, составлять простейший план игры, давая оценку позиции;
- владеть основами пешечного эндшпиля; знать окончания «легкая фигура против пешки»;
- владеть информацией о роли центральной нервной системы в деятельности всего организма.

При переходе в *тренировочную группу второго года обучения*:

- знать категории соревнований;
- знать основные положения теории Филидора;
- уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте, показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней;
- владеть сложными комбинациями на сочетание идей, уметь осуществлять прием «форпост»;
- владеть окончаниями «легкая фигура против пешек», «ладья против пешек»;
- уметь ставить мат слоном и конем;
- знать основные положения личной гигиены шахматиста;

При переходе в *тренировочную группу третьего года обучения*:

- знать разрядные нормы и требования по шахматам;

– знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов;

– знать французских и английских шахматистов первой половины 19 века и немецких шахматистов середины 19 века; показать понимание вклада П. Морфи в развитие шахматной теории;

– владеть понятием «инициатива в дебюте»; показать знания стратегических идей защиты Филидора, шотландской партии и шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказанного ферзевого гамбита;

– владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии;

– знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончаниях типа «ладья и пешка против ладьи»;

– иметь понятие о тренировке шахматиста;

– понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний;

При переходе в *тренировочную группу четвертого года обучения*:

– иметь представление о роли детско-юношеских спортивных школ в развитии спорта в нашей стране;

– уметь организовывать и проводить простейшие шахматные соревнования, в том числе соревнования на приз клуба «Белая ладья»;

– знать основные положения теории В. Стейница, его творчество, значение наследия В. Стейница для развития шахматной теории;

– знать о начальном этапе борьбы за первенство мира;

– уметь делать исторический обзор развития шахмат в России; уметь характеризовать современные дебюты; показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты;

– владеть основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника;

– владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой»;

– показать знания основных этапов подготовки шахматиста;

При переходе в *тренировочную группу пятого года обучения*:

– знать функции Федерации по шахматам и Комитета по физической культуре и спорту;

– получить зачет по судейству и организации соревнований;

– владеть информацией о творческом наследии М.И. Чигорина, Э. Ласкера, о шахматной жизни в начале XX века; знать довоенный период советской шахматной школы;

– владеть методами работы над дебютом; показать знания стратегических идей защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала;

- знать схему построения индивидуального плана и графика тренировочных занятий шахматами;
- понимать значение правильного режима и двигательной активности шахматиста;
- сделать обзор шахматной периодики и сборников турнирных партий крупнейших соревнований;

При выпуске из тренировочной группы пятого года обучения для отбора *группу совершенствования спортивного мастерства первого года обучения*:

- продемонстрировать знания, полученные на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе;
- сдать зачет по судейству и организации соревнований;
- знать творчество Х-Р. Капабланки, гипермодернистах, А.Алехине; знать роль ФИДЕ в международной шахматной жизни;
- уметь объяснить смысл концентрического метода в изучении дебютов;
- показать знание стратегических идей защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети;
- владеть понятиями «стратегическая и тактическая защита», «стратегическая атака»;
- уметь разыгрывать позиции с компенсацией за ферзя, ладью, легкую фигуру;
- знать закономерности тренировки шахматиста;
- выполнить спортивный разряд КМС.

При переходе в *группу совершенствования спортивного мастерства второго года обучения*:

- знать основные этапы развития отечественной шахматной школы, ее успехи и роль в мировом шахматном движении, владеть информацией о творчестве М.Ботвинника и других отечественных чемпионах мира;
- показать знания стратегических идей новоиндийской защиты, каталонского начала;
- знать типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле;
- владеть понятиями «стратегическая инициатива», «позиционная жертва» и «игра на двух флангах»;
- уметь разыгрывать сложные окончания всех видов;
- знать методы совершенствования шахматиста;
- владеть методикой работы с шахматной литературой;
- подтвердить норматив КМС, получить коэффициент ЭЛО.

Контрольные нормативы по теоретической подготовке и в области избранного вида спорта

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	УРОВЕНЬ								
				мальчики			девочки					
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий			
1	Теория	Теория дебютов (количество решённых вопросов)	6	1	2	4	1	2	4			
			7	1	2	4	1	2	4			
			8	1	2	4	1	2	4			
			9	1	2	4	1	2	4			
			10	1	2	4	1	2	4			
			11	1	2	4	1	2	4			
			12	1	2	4	1	2	4			
			13	1	2	4	1	2	4			
			14	1	2	4	1	2	4			
		15	1	2	4	1	2	4				
		16	1	2	4	1	2	4				
			17	1	2	4	1	2	4			
			18	1	2	4	1	2	4			
		2	Миттельшпиль	Комбинации (количество решённых вопросов) Миттельшпиль (количество решённых вопросов)	6	1	3	5	1	3	5	
					7	1	3	5	1	3	5	
					8	1	3	5	1	3	5	
					9	1	3	5	1	3	5	
					10	2	3	4	2	3	4	
11	2				3	4	2	3	4			
12	2				3	4	2	3	4			
13	2				3	4	2	3	4			
14	2				3	4	2	3	4			
15	2				3	4	2	3	4			
16	2				3	4	2	3	4			
17	2				3	4	2	3	4			
18	2				3	4	2	3	4			
3	Эндшпиль				Эндшпиль (количество решённых вопросов)	6	1	2	3	1	2	3
						7	1	2	3	1	2	3
						8	1	2	3	1	2	3
						9	1	2	3	1	2	4
						10	2	3	4	2	3	4
		11	2	3		4	2	3	4			
		12	2	3		4	2	3	4			
		13	2	3		4	2	3	4			
		14	2	3		4	2	3	4			
		15	2	3		4	2	3	4			
		16	2	3		4	2	3	4			
		17	2	3		4	2	3	4			
		18	2	3		4	2	3	4			

Контрольные нормативы считаются выполненными, при условии, что учащийся продемонстрировал средний или высокий уровень подготовленности.

Требования к результатам освоения программы

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 стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят медицинское обследование.

Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. Медицинское заключение выдаётся врачом-педиатром по месту жительства.

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Кабинет для шахмат, подготовленный в соответствии с требованиями и нормами СанПиН
2. Комплекты шахмат
3. Шахматные часы
4. Демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур
5. Интерактивный шахматный комплект (мультимедийный проектор, экран, программное обеспечение для занятий)
6. Персональные компьютеры, ноутбуки, планшеты.
7. Шахматные программы для ПК (информационно-поисковые и игровые системы, обучающие программы)
8. Стол для тренера-преподавателя
9. Столы и стулья для учащихся
10. Рабочие тетради для записи
11. Дидактический материал (диаграммы с заданиями по различным темам, пакеты контрольных работ)
12. Судейские и организационные документы (турнирные таблицы, протоколы, карточки участников)
13. Шахматная литература (учебники, задачки и периодика) и др.

VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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 ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 2001

Дополнительная литература для тренера-преподавателя

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-на-Дону, 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-на-Дону, 2002.

Дополнительная литература для детей и родителей

1. Костров В., Рожков П. Решебник. 1000 шахматных задач. - С-Петербург, 2001.
2. Костров В., Белявский Б. Решебник. 2000 шахматных задач. - С.-Петербург, 2003.
3. Костров В., Белявский Б. Как играть шахматные окончания. Тест-партии. - С.-Петербург, 2003.
4. Калиниченко Н.М. 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. CHESS3DR – 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
2. www.chesspro.ru
3. www.russiachess.org
4. www.chessplanet.ru
5. www.gambler.ru
6. www.playchess.com