

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа № 3 города Тюмени

Программа принята на заседании
педагогического совета
«27» августа 2020 г
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДЮСШ № 3
города Тюмени
А.Р. Романов
Приказ № 111 от 31.08.2020 г..



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
подготовки в области физической культуры и спорта по виду спорта
ШАХМАТЫ
(спорт лиц с нарушением слуха)

Возраст лиц проходящих предпрофессиональную подготовку
с 7 лет и без ограничений
Срок реализации программы - 10 лет
Авторы программы:
Инструктор-методист Алипкина И.А.
Тренер-преподаватель Дубов С.Г.

г.Тюмень, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	
1.1 Направленность, цели и задачи	4
1.2. Характеристика вида спорта шахматы, его отличительные особенности и специфика организации обучения	5
1.3. Минимальный возраст для зачисления на обучение	8
1.4. Планируемые результаты освоения программы	9
II. Учебный план	12
III. Методическая часть программы.	14
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.	
3.2. Рабочие программы по предметным областям	
3.3. Объемы учебных нагрузок	
3.4. Методические материалы	
3.5. Требования техники безопасности	
IV. План воспитательной и профориентационной работы	48
V. Система контроля.	51
VI. Информационное обеспечение	56

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в российской Федерации»; Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы, утвержденного приказом Минспорта России от 12.10.2015 N 930; Типового положения об образованном учреждении дополнительного образования детей (утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 26.06.2012 №504); приказа Минспорта России от 12.09.2013 №730; приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, специалистов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов и адаптирована под реальные условия материальной базы СДЮСШОР №3 г.Тюмени.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на:

- предоставление возможности инвалидам укреплять свое здоровье, осуществлять коррекцию направлений умственной деятельности связанных с врожденной или приобретенной глухотой;
- социализацию и востребованность в обществе через общение с людьми, не имеющими подобных недостатков;

Актуальность, педагогическая целесообразность. Физическое состояние, которым обладают инвалиды и формирующееся в процессе психического развития и социализации, осознание своего физического состояния, связанного с ним ограничения не позволяет им комфортно чувствовать себя в среде здоровых людей, что приводит к «закрыванию» личности в собственном мире и создает некомфортную среду проживания (с физическими ограничениями и психологическими барьерами). Для слабослышащих или глухих людей особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать её и делать логические выводы. Большую роль в формировании логического и системного мышления играют шахматы. Они способствуют повышению уровня интеллектуального развития, умения концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени, анализировать возникающие ситуации и делать выводы. Шахматы являются удобной моделью для изучения процесса принятия решения применительно, например, к профессии оператора.

1.1. Характеристика вида спорта шахматы.

Занятия шахматами с традиционной точки зрения относятся к физкультурно-спортивному направлению. Вместе с тем, характер и содержание обучения этой игре в значительной степени связаны с интеллектуально-мыслительной деятельностью, с общекультурным развитием и обладают широкими личностно-формирующими и образовательно-развивающими возможностями. Шахматы как вид спорта (особенности и проблемы эмоционально-физической нагрузки).

Шахматы, как известно, относятся к спорту, несмотря на то, что игра в них не сопряжена с усиленной мышечной деятельностью. В период подготовки к выступлениям и во время самой игры шахматисты часто ведут малоподвижный образ жизни. По существу шахматы должны быть отнесены к гиподинамическому виду спорта, при этом характерной особенностью игры является то, что она сопровождается значительным эмоциональным и интеллектуальным напряжением. В процессе шахматной игры эмоции остаются как бы незавершенными, их отрицательное влияние на организм не гасится мышечной активностью. Продолжительность турнирной партии составляет в среднем около 5 часов.

Вместе с тем, известно, что способность успешно справляться с нервно-эмоциональным напряжением, возникающим во время игры, в значительной мере определяет спортивную форму шахматиста. Более того, эмоциональное напряжение необходимо для результативного творчества шахматиста. По справедливому замечанию известного философа, без человеческих эмоций никогда не бывало, нет и быть не может человеческого искания истины. Именно этому подчинен каждый ход шахматиста. В процессе игры шахматист сам учится управлять своим эмоциональным состоянием. Этому способствует соблюдение рационального режима. Опытные шахматные бойцы сохраняют эмоциональную устойчивость, необходимую для успешной игры, с помощью переключения на другую деятельность, включающую мышечные нагрузки, прослушивание классической музыки и др. Юным шахматистам рекомендации об особенностях режима занятий и отдыха должен дать тренер-преподаватель.

Шахматная игра не без основания относится и к спорту, и к искусству, и даже – к науке. Влияние шахмат на формирование интеллекта, логического, тактического и стратегического мышления общепризнанно. Шахматы – подлинно военная игра. Клетчатая доска – это своеобразное поле сражения, на котором деревянные войска ведут бескровные шахматные схватки по законам, имеющим много общего с военной стратегией. Детей привлекает в шахматную школу желание научиться успешно командовать этими войсками и общаться с противником через фигуры и игру. В дальнейшем они учатся планировать операции, вести атаку, стойко защищаться, быстро ориентироваться, быть выдержанными организованными. Играя партию, шахматист стремится к победе, напрягая свой ум, волю, духовно мобилизует себя. В значительной мере это становится привычкой, и целеустремленность, приобретенная в занятиях шахматами, со временем проецируется на другие виды жизненной деятельности, в том числе на учебу и работу.

Развивающее влияние шахмат особенно органично проявляется у детей в возрасте 7-12 лет. В этот период складывается специфическая интеллектуальная способность общего характера – умение действовать в уме. Как нельзя лучше этот процесс мышления представлен в шахматной игре, поэтому она признана оптимальным материалом или моделью для развития способностей действовать в уме. Развитие мышления в шахматах складывается как искусственно-естественный процесс, в котором «искусственная» составляющая определяется усилиями обучающего. Развитое мышление шахматиста характеризуется такими показателями, как самостоятельность, практичность, дисциплинированность, изобретательность, самообладание. Эти 5 показателей являются основополагающими при формировании мышления шахматиста как личности.

1.2. Структура системы многолетней подготовки.

Структура подготовки

Процесс многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов вне зависимости от возрастных групп, но в зависимости от степени развития организма после полученной травмы. Планирование основано на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми меняется в зависимости от этапа обучения.

Этап многолетней подготовки		Длительность	Преимущественная направленность тренировки
Этап начальной (предварительной) подготовки		до 3х лет	Укрепление здоровья и коррекция физического развития. Овладение основами техники выполнения физических упражнений. Приобретение разносторонней физической подготовленности. Воспитание волевых качеств.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации, УТ)	Этап начальной спортивной специализации	2 года	Достижение всесторонней физической подготовленности. Овладение основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений. Воспитание основных физических качеств. Приобретение соревновательного опыта путем участия в различных соревнованиях. Определение спортивных задатков и способностей (спортивная ориентация).
	Этап углубленной спортивной специализации	3 года	Совершенствование техники избранного вида спорта и специальных и физических качеств. Повышение уровня подготовленности. Накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта. Совершенствование волевых качеств

<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>до 3х лет</p>	<p>Совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств. Повышение тактической подготовленности. Освоение должных тренировочных нагрузок. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в данной специализации (норматива мастера спорта). Совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности</p>
--	-------------------------	---

Этап начальной подготовки (НП).

Критерии оценки деятельности учреждений (организаций) по адаптивной физической культуре и спорту:

1. Стабильность состава обучающихся.
2. Динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств обучающихся.
4. Уровень освоения основ техники выполнения приемов игры в шахматы, навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью соответствующих технических средств) и бытового самообслуживания, умение ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке, способность контактировать с незнакомым тренером.

Учебно-тренировочный этап (УТ)

Предусматривает в дополнение к задачам первого и второго этапов повышение уровня игровой техники, физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и требований программ по шахматам, в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов к специализированной игровой подготовке для достижения ими более высоких результатов.

Учебно-тренировочный этап состоит из:

Этап начальной спортивной специализации (УТ-1,2)

Этап начальной спортивной специализации охватывает, как правило, период до двух лет обучения в спортивной школе в тренировочных группах.

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех дальнейшей многолетней подготовки. Важно, с одной стороны, не упустить время, необходимое для достижения высот спортивного мастерства. С другой стороны, следует избегать чрезмерно узкой форсированной специализации, которая, хотя и дает в ближайшие годы быстрый прирост результатов, но в итоге приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов.

Главными задачами на этапе начальной спортивной специализации являются обеспечение всесторонней физической и игровой подготовленности обучающихся, дальнейшее овладение ими рациональной техникой игры, со-

здание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в избранном виде спорта.

Наряду с овладением основами техники особое внимание уделяется развитию тех игровых качеств и формированию тактических навыков, что имеет важно для успешной специализации в избранном виде спорта. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок является увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки. Хотя интенсивность упражнения тоже возрастает, степень ее увеличения нормируется в более узких пределах, чем прирост общего объема.

Этап углубленной специализации (УТ-3-5)

На этапе углубленной специализации в избранном виде спорта тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Увеличивается количество соревнований в избранной спортивной дисциплине. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Программа игровой подготовки в видах спорта интеллектуального характера включает разнообразные упражнения, направленные на решение задач по принципу «от сложному к ещё более сложному».

Продолжается процесс совершенствования игровой техники и тактики. На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение игровой техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить те интеллектуальные и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства спортсменов.

Значительная роль в совершенствовании спортивной техники отводится соревновательному методу. Сначала это главным образом учебные состязания с установкой на высококачественное выполнение разученного действия, затем - достижение количественных результатов.

На этапе углубленной специализации в избранном виде спорта спортсмен совершенствует свои тактические способности, овладевает способами и приемами ведения спортивной борьбы, способностью самостоятельно и оперативно решать игровые задачи в возникающих ситуациях. Формирование, углубление и расширение этих способностей являются основой тактического мышления спортсмена, благодаря которому он составляет правильные тактические планы действий.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ГСС).

На этапе совершенствования спортивного мастерства одной из главных задач является подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предшествующими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсменки используют весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большим количеством тактических задач, количество занятий в недельных микроциклах достигает 6 и более. Тре-

нировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Продолжается совершенствование в игровой технике, при этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях соревновательной деятельности. В тактической подготовке спортсмены должны овладеть всем арсеналом средств и методов ведения состязательной борьбы.

Годичный цикл тренировок.

Структура годового цикла представляет собой сочетания периодов, этапов, мезоциклов, микроциклов и отдельных тренировочных занятий, объединенных задачами подведения спортсмена к наилучшей спортивной форме. Периоды характеризуются резкой сменой направленности тренировочного процесса, мезоциклы способствуют развитию отдельных фаз спортивной формы. Последовательность фаз развития спортивной формы служит естественной основой периодизации тренировочного процесса. Становление, сохранение и временная утрата спортивной формы происходят в результате строго определенных тренировочных воздействий, характер которых закономерно меняется в зависимости от фазы развития спортивной формы. Соответственно в тренировочном процессе чередуются три периода:

1 период – подготовительный, в течение которого создаются предпосылки спортивной формы и обеспечивают ее непосредственное становление;

Подготовительный период (от 3-4 до 5-7 месяцев) – направлен на развитие физических и тактических качеств, создающих основу для формирования специальной подготовленности спортсменов. Преимущественное использование средств специально-физической подготовки (ОФП, СФП) над технической подготовкой (ТПП) позволяет сформировать базу, на которой будет в соревновательном периоде строиться структура соревновательной деятельности. Подготовительный период делится на два этапа:

- общеподготовительный с соотношением средств ОФП / СФП как 70/30. Стоит, как правило, из двух мезоциклов:

1-ый – втягивающий – продолжительность 2-3 микроцикла. Следует за переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок.

2-ой – базовый – длительность 3-6 микроциклов. Направлен на решение главных задач этапа - совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений.

- специальноподготовительный с ОФП/СФП как 50/50. В нем стабилизируется объем нагрузки, направленный на совершенствование физической подготовленности и повышается интенсивность нагрузки за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность – 2-3 мезоцикла.

* *Мезоцикл* – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап трениро-

вочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

* *Микроциклом* тренировки называют совокупность несколько тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

* *Макроцикл* тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

2 период – соревновательный, во время которого обеспечивают сохранение спортивной формы и реализуют ее в спортивных достижениях. Основные задачи: повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В нем формируется вторая фаза спортивной формы «стабилизация», средства специальной подготовки достигают своей максимальной интенсивности и намного превосходят общеподготовительные средства. Соревновательный период состоит из нескольких этапов: *предсоревновательный мезоцикл* – предусматривающий отработку схемы подведения спортсмена к соревнованию с максимальным объемом специальной подготовки. Направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений; *соревновательный мезоцикл* – непосредственно подготовка спортсмена к главному соревнованию.

3 период – переходный, возникающий в силу необходимости предупредить перерастание суммарного эффекта тренировки в перетренированность, обеспечить восстановление приспособительных возможностей организма и гарантировать вместе с тем преемственность между двумя ступенями спортивного совершенствования.

Переходный период (от 3-4 до 6-8 недель) – к числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или мезоцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного этапа подготовки. Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 3—4 до 6—8 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, от системы планирования тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных особенностей.

1.3. Минимальный возраст, наполняемость, режим, условия допуска, зачисления

Наименование этапа	Период обучения	Возраст зачисления (преимущественно)	Количество учащихся в группе		количество часов /неделю	Ориентированные требования по видам подготовки на конец учебного года
			Минимальное	максимальное		
Начальной подготовки	1	с 7 лет	15	18	6	Положительная динамика выполнения контрольных тестов
	2-3	с 8-9 лет	15	18	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП 3 – 1 юношеский раз-
учебно-тренировочный до 2-х лет	1-2	с 12	12	15	10,12 с сокр. до 25% 10	Выполнение нормативов ОФП, СФП 2, 3 спортивный разряд
			12	15		
учебно-тренировочный 3,4,5 год	3-5	с 14	10	15	14,16,18 с сокр. до 25% 12,12,14	Выполнение нормативов ОФП, СФП 1,2,3 спортивный
Спортивно-го совершенствования	1-3	18 и старше	10	12	20,22,24 с сокр. до 25% 18,20,22	1,2,3 спортивный, КМС

Примечание: выполнение разрядных требований не являются обязательным критерием перевода на последующие годы обучения. Ориентиры даны для формирования целеполагания (сознательный процесс выявления и постановки целей и задач) обучающихся.

Условия допуска, зачисления обучающихся.

1.К обучению в СДЮСШОР на отделение шахмат допускаются дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта, в возрасте преимущественно от 7 лет.

- Зачисление в спортивную школу осуществляется по заявлению родителей или лиц их замещающих, для поступающих в возрасте до 14 лет и по собственному заявлению в возрасте свыше 14 лет. При наличии медицинского заключения по рекомендованному виду спорта.

2.На этап начальной подготовки (НП) зачисляются все желающие при наличии: у инвалидов - рекомендаций специалистов учреждений государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации; у детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья - направления или разрешения (допуска) лечащего врача к занятиям избранным видом спорта.

Продолжительность обучения на этапе НП- до 3 лет. Предполагается привлечение максимально возможного числа детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалидов без ограничения возраста к системати-

ческим занятиям шахматами в целях оздоровления, коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания личности, формирования здорового образа жизни, развития интеллектуальных качеств.

3. На учебно-тренировочный (УТ) этап принимаются обучающиеся прошедшие необходимую подготовку не менее 1 года на этапе НП или прошедшие ранее подготовку в другом спортивном учреждении, при выполнении требований по физической подготовке и наличии соответствующих заключений медицинских работников. Продолжительность учебно-тренировочного этапа до 5 лет.

*Предметные компетенции для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- Знание основных стратегических идей игры в дебюте;
- Знания об особенностях игры в простейших окончаниях;
- Умение оценивать простейшие позиции и реализовывать материальное преимущество;
- Способность реализовывать позиционное преимущество в малофигурных окончаниях;
- Представление о последовательности приемов построения матов легкими фигурами;
- Знание основных тактических ударов и приемов;
- Умение применять в игре простейшие тактические приемы: двойной удар, связка, прорыв и др.;
- Умение вводить варианты определенных дебютов и схем в компьютер;
- Навыки самостоятельной работы над шахматами;
- Первичные навыки по анализу собственных партий;
- Знание основных видов соревнований;
- Способность производить расчёт вариантов.

4. На этап спортивного совершенствования (СС) зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд (I или кандидата в мастера спорта). Продолжительность обучения – до 3 лет.

Зачисление в группы СС проводится утверждением списочного состава в департаменте по спорту администрации г. Тюмени на основании ходатайства с предоставлением результатов выступления и подтверждающих документов о выполнении разрядных требований.

*Нормативы по развиваемым качествам для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- Знание приемов тактической, стратегической атаки в шахматной партии;
- Развитое комбинационное зрение и позиционное «зрение»;
- Знание технических приемов разыгрывания окончаний;
- Способность анализа ситуации; - Понимание причинно-следственных связей;
- Умение анализировать и комментировать собственные партии;
- Способность анализировать и обобщать имеющийся материал.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе обучения шахматной игре по программе перед обучающимися раскрывается уже готовая, сложившаяся система знаний (теория шахматной игры), созданная человечеством в ходе всей его предшествующей истории.

Учащиеся должны освоить с помощью тренера-преподавателя эти, уже известные человечеству знания. Важно, чтобы процесс изучения «добытых ранее знаний» шел в единстве с развитием индивидуальной мыслительной деятельности, с органичным усвоением и собственным «открытием старых истин» каждым учеником.

Теоретический и практический материал программы адаптирован к уровню младшего, среднего и старшего подросткового возраста. Учащиеся осваивают законы игры, которые принципиально различны для трех стадий игры: дебюта, миттельшпиля и эндшпиля.

Основным показателем успеваемости учащихся спортивной школы является выполнение ими требований Единой всероссийской спортивной классификации и нормативов программы. Учащиеся должны участвовать в официальных, товарищеских, квалификационных соревнованиях в зависимости от календарного плана СДЮСШОР. Помимо теоретических и практических занятий, в учебную работу входят занятия ОФП на основе врачебного контроля, особенно в летнее время.

В соответствии с общими задачами определяются основные направления работы каждой учебной группы.

Задачи этапов подготовки

Начальный этап:

- формирование интереса к избранному виду спорта;
- формирование уровня умений во всех видах подготовки;
- привитие навыков соревновательной деятельности.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- повышение уровня всех видов подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных соревнованиях;
- формирование устойчивой мотивации для занятий избранным видом спорта;
- совершенствование базовой техники; - укрепление здоровья и воспитание морально-волевых качеств;
- отбор перспективных спортсменов в группы спортивной подготовки, резерва сборных команд города, Тюменской области.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование всех видов подготовки; - сохранение здоровья спортсменов;
- профессиональное ориентирование спортсменов к подготовке и поступлению в дальнейшем в физкультурно-спортивные вузы и к освоению профес-

сий, необходимых для отрасли спорта.

Принципы спортивной подготовки направлены на высшие достижения (достижение результата через программно-целевой характер деятельности) и на непрерывность процесса подготовки (организацию многолетнего, круглогодичного и этапного процесса подготовки спортсмена).

Принцип комплексности, предусматривает тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

Принцип преемственности, определяет последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

Принцип вариативности, предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов

с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям в % соотношении от количества часов полученных за год, в соответствии с определенным по расписанию (учитывается этап подготовки и количество часов/неделю) объемом часов.

Средства подготовки	НП		УТ					СС		
	1 год	2-3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка (ОФП)	40	38	36	32	30	28	26	15	10	10
Специальная физическая подготовка СФП	20	22	24	24	24	22	20	20	15	15
Технико-тактическая подготовка (ТПП)	32	32	30	31	29	29	33	33	41	41
Интегральная подготовка (ИП)	3	4	5	7	10	14	14	20	22	22
Психологическая подготовка (ПП)	-	-	-	1	1	1	1	2	2	2
Восстановительные мероприятия (ВМ)	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4

Контрольно-переводное тестирование (КТ)	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

2.2. Показатели соревновательной нагрузки в макроцикле (количество соревнований)

Виды соревнований	этапы подготовки									
	НП		УТ					СС		
	1 год	2-3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год
Контрольные	5	6	4	2	2	2	2	6	6	7
Отборочные		2	2	3	3	3	3	4	4	4
Основные		1	2	2	3	3	4	6	6	6
Главные				1	1	1	1	1	1	1
Разряд		3ю	2ю	1ю	III	III	II	I	КМС	МС

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут).

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп при условии соблюдения всех перечисленные ниже условий:

- разница в уровне подготовки спортсменов не должна превышать двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не должен превышать максимальный количественный состав объединенной группы.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства составляет 13% от общего числа часов тренировочных занятий (46 недель – основной программный материал и 6 недель индивидуальной подготовки по плану тренера).

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В группах начальной подготовки

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, выполнение нормативов IV-III разрядов.

При планировании подготовки юного шахматиста необходимо учитывать практический опыт, свидетельствующий, что для достижения в юношеском возрасте звания мастера спорта требуется, как правило, от 6 до 9 лет тренировочной работы.

В группах начальной подготовки обучающиеся как правило не выступают в официальных соревнованиях, и учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних турниров (тематических, квалификационных), специальными занятиями по закреплению теоретических знаний и различными массовыми мероприятиями.

В учебно-тренировочных группах:

-Первого года обучения – развитие интереса к занятиям шахматами, изучение сложных комбинаций на сочетание

идей, овладение элементарными техническими приемами легкофигурного Эндшпиля, ознакомление с теорией А. Филидора, усвоение понятия о тренировке и гигиене шахматистов, выполнение норматива III разряда;

-Второго года обучения – формирование устойчивого 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 приемов ладейного эндшпиля, изучение понятия инициативы в дебюте, расширение знаний по истории шахмат, изучение элементарных основ судейства и организации шахматных соревнований, выполнение нормативов III-II разрядов. В учебно-тренировочных группах I и II годов обучения соревновательная нагрузка в официальных турнирах обычно еще невелика, поэтому учебный процесс не подразделяется на периоды;

-Третьего года обучения – расширение полученных знаний, изучение теории В. Стейница, углубленное изучение темы

«Атака на короля», ознакомление с характеристикой современных дебютов, совершенствование в изучении приемов эндшпиля и миттельшпиля, приобретение углубленных знаний о режиме шахматиста и методике тренировки, подтверждение норматива II разряда;

-Четвертого и пятого года обучения – совершенствование теоретических знаний, изучение типовых позиций миттельшпиля, овладение принципами формирования дебютного репертуара, углубленное изучение сложных окончаний, овладение глубокими знаниями по истории шахмат, получение сведений о психологической и волевой подготовке, выполнение норматива II-I разряда, КМС.

3.1. Формы подготовки

- Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия

- Участие в соревнованиях, матчевых встречах

- Медико-восстановительные мероприятия

- Тестирование и медицинский контроль (Приложение №2)

Теоретические занятия (в рамках учебных занятий). Учебные (тренировочные) занятия. Рекомендуемая температура воздуха в зале – 22-24 градуса. Рекомендуемая структура проведения занятий: вводная часть – 15-20 минут; основная часть – 60-65 минут; заключительная – 10 минут. Индивидуальные задания (в рамках учебных занятий; при повторном курсе обучения). Медицинский контроль (при поступлении в учреждение, один раз в год в процессе обучения и непосредственно перед участием в соревновании).

Тестирование (по окончании учебного года).

3.2. Виды подготовки

3.2.1. *Теоретическая подготовка*

Теоретическая подготовка обеспечивает формирование специальных знаний, которые необходимы для успешной деятельности в шахматах. Теоретические знания даются в подготовительной части занятия и составляет $\frac{1}{2}$ от общего времени. Они органически связаны с технико-тактической и психологической подготовкой как элемент практических знаний. Занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При преподавании теоретических знаний следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Некоторые темы требуют неоднократного повторения, на котором делается акцент при усложнении материала.

В плане теоретических занятий следует отразить и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Тема: Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.

Для групп начальной подготовки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий шахматами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие об инфекционных заболеваниях. Меры профилактики (предупреждение заболевания).

Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня.

Для тренировочных групп и групп спортивного совершенствования.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

Тема: Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.

Для всех групп подготовки.

Понятие о врачебном контроле и его роли для спортсмена. Значение данных врачебного контроля для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий шахматами. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Адаптация, дезадаптация, стресс к физическим нагрузкам взаимосвязь с конституциональным типом человека. Аэробная и анаэробная физическая нагрузка, учет и сочетание данных типов нагрузки в занятиях ОФП и СФП.

Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль, Дневник самоконтроля. Методика ведения дневника самоконтроля.

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм: кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему. Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества. Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание Растирание. Разминание Выжимание. Поколачивание. Похлопывание. Потряхивание Встряхивание Валяние. Вибрационный массаж.

Классификация спортивного массажа: гигиенический, предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж приемы и техника.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах при занятиях ОФП и СФП. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи: при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Тема: Дебют.

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Классификация дебютов. Основные принципы разыгрывания дебютов. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Значение флангов. Дебютный захват центра с флангов. Подрыв центра. План в дебюте. Оценка

позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты.

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

Методы работы над дебютами. Принципы составления дебютного репертуара. Понятие дебютной новинки. Концептуальный метод изучения дебютных схем. Стратегия идеи основных дебютных схем.

Тема: Миттельшпиль.

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной шах, скрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен.

Комбинация с мотивами «спертого мата», использование слабости первой (последней) горизонтали, разрушение пешечного прикрытия короля, освобождение поля и линии, перекрытия, блокировки, превращение пешки, уничтожение защиты.

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетании идей.

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками.

Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Атака на короля. Атака на neroкировавшегося короля. Атака короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку.

Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм в защитительных мероприятиях. Тенденция перехода в контратаку.

Стратегическая и тактическая защита. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки.

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Определение стратегии. Элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана. Принцип реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. План игры. Оценка позиции.

Центр. Централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Форпост. Вторжение в седьмую горизонталь.

Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно – фигурный центр, открытый центр. Центр и фланги. Осада центров с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов.

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

Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов.

Стратегическая атака при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Приемы стратегической защиты: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности.

Компенсация за ферзя. Ладью, легкую фигуру.

Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки.

Позиционная жертва: пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции.

Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

Тема: Эндшпиль.

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность фигур в эндшпиле. Матование одного короля.

Пешечные окончания. Систематизация пешечных окончаний по тематическому содержанию. Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях: правило квадрата, оппозиция, виды оппозиции, король и пешка против короля, защищенная и отдаленная проходные пешки, игра королей с двойной целью, «треугольник», прорыв, отталкивание плечом, запасной темп, цугцванг, сочетание угроз, поля соответствия.

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.

Сложные пешечные окончания. Ферзь против пешки. Слон против пешки. Конь против пешки.

Коневые окончания. Слоновые окончания. Одноцветные и разноцветные слоны. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле.

Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Ферзевые окончания. Компенсация за ферзя, ладью и легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон против ладьи.

Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль. Сложные окончания.

Тема: Теория судейства, судейская практика

Для групп начальной подготовки.

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило “тронул – ходи”, требование записи турнирной партии.

Для учебно-тренировочных групп. 1,2 года

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

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

Для учебно-тренировочных групп. 3,4,5 года

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях, регламент. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях.

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

Зачет по судейству и организации соревнований. Судейская практика. Роль главного судьи, главного секретаря и линейных судей.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

**Для групп начальной подготовки*

1 года обучения

1. Правила шахматной игры. 2. Первоначальные понятия 3. Нотация 4. Турнирная таблица, правило «Тронул- ходи», требования записи турнирной партии.

5. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию, определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую». 6. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке. 7. Показать знания простейших дебютных принципов, стратегических идей итальянской партии.

8. Уметь определить названия и идеи основных тактических приемов. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества, разыгрывание середины партии. 9. Уметь ставить мат одинокому королю : ферзем, ладьей, двумя слонами. Знать правило квадрата, владеть понятиями «оппозиция», «цугцванг». Владеть приемом «Лестница» в эндшпиле «Ферзь против пешек».

10. Участвовать в трех турнирах начинающих, первенстве группы, турнирах на четвертый разряд.

2 года обучения

1. Знать основные положения шахматного кодекса, понимать значение спортивных соревнований.

2. Знать историю вопроса проникновения шахмат в Европу, рассказать о реформе шахмат, о испанских и итальянских XVI – XVII веков.

3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать значение

- стратегических идей Гамбита Эванса, венской партии, королевского Гамбита.
4. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах 2 – 4-х ходов, составлять простейший план игры, давая оценку позиции.
 5. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончания «легкая фигура против пешки».

**Для тренировочных групп.*

ТГ -1 года обучения

1. Знать категории соревнований
2. Рассказать о основных положениях теории Филодора.
3. Показать умение составлять план и оценку позиции в дебюте. Показать значение стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней.
4. Знать сложные комбинации на сочетании идей, объяснить прием «форпост».
5. Объяснить постановку мата конем

ТГ -2 года обучения

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам.
2. Знать системы соревнований по шахматам и уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур. Знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.
3. Рассказать о французских и английских шахматистах середины XIX века, показать применение вклада П. Морфи в развитие шахматной теории.
4. Объяснить понятия «инициатива в дебюте». Показать значение стратегических идей защиты Филидора, шотландской партии, сицилийской защиты, защиты Каро-Кани, отказанного ферзевого гамбита.
5. Владеть понятиями «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.
6. Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончаниях типа «ладья и пешка против ладьи».
7. Иметь понятие о тренировке шахматиста.
8. Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.

ТГ -3 года обучения

1. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста
2. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования, в том числе соревнования на приз «Белая ладья».
3. Рассказать об основных положениях теории В. Стейница, его творчестве, знание наследия В. Стейница для развития шахматной теории.
4. Рассказать о начальном этапе борьбы на первенстве Мира.
5. Дать исторический обзор развития шахмат в России.
6. Дать характеристику современных дебютов. Показать значение стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

7. Владеть основными приемами атаки на короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
8. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».

ТГ -4 года обучения

1. Сделать обзор шахматной периодики и сборников турнирных партий крупнейших соревнований.
2. Знать функции Федерации по виду спорта и Комитета по физической культуре и спорту.
3. Получить зачет по судейству и организации соревнований.
4. Рассказать о творческом наследии Н.И. Чигорина, Э. Ласкера, о шахматной жизни в начале XIX века. Знать довоенный период советской шахматной школы.
5. Владеть методами работы над дебютом. Показать знание стратегических идей Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.
6. Владеть приемами защиты в шахматной партии, показать умение создавать слабости в лагере противника.
7. Владеть приемами борьбы в сложных многопешечных и ладейных окончаниях.
8. Знать схему построения индивидуального плана и графика тренировочных занятий шахматами.
9. Понимать значение правильного режима и двигательной активности шахматиста.

ТГ -5 года обучения

1. Иметь четкое представление о понятии «Моральный облик шахматиста».
2. Сдать зачет по судейству и организации соревнований.
3. Рассказать о творчестве Х.-Р. Капабланки, гипермодернистах, А.Алехине. Знать роль ФИДЕ в международной шахматной жизни.
4. Уметь объяснять смысл концентрического метода и изучения дебютов. Показать знание стратегических идей защиты Грюнфельда, защиты Нинцовича, дебюта Рети.
5. Владеть понятиями «стратегическая и тактическая защита», «стратегическая атака».
6. Уметь разыгрывать позиции с компенсацией за ферзя, ладью, легкую фигуру.
7. Знать закономерности тренировки шахматиста.

**Для групп спортивного совершенствования.*

Тоже, что и у тренировочных групп, но с углубленным знанием по каждому разделу.

Знать основные органы государственного руководства физической культурой и спортом в России, результаты участия российских шахматистов в чем-

пионатах России, Мира и Европы за последние 2 года. Владеть сведениями о влиянии занятий шахматами на организм человека, о питании, об основах массажа, самомассажа. Методы оценки качества разных техник игры. Знать принципы тренировки и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств специальной физической подготовки.

Иметь представление об основах организации и проведения соревнований по шахматам. Понятие психологической подготовки. Принять участие в судействе не менее 3 соревнований – в качестве судьи, секретаря соревнований.

Уметь оказывать доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях. Уметь определять качество использования технических приемов, использование технико-тактических умений и навыков. Знать этапы становления двигательного навыка при обучении, принципы тренировки шахматиста, ведение документов по планированию. Основы контроля динамики физической нагрузки при утомлении, знать комплексы! Восстановительные мероприятия. Уметь организовывать и проводить соревнования по шахматам. Средства и методы развития отдельных психических качеств.

3.2.2. Физическая подготовка.

Включает в себя функциональную и координационную подготовленность. Физическая подготовка — это процесс развития и поддержания такого физического состояния игрока, которое обуславливает высокую результативность его в игре. Спортсмены, хорошо подготовленные физически, могут и должны на протяжении всего матча оставаться активными. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Общая физическая подготовка спортсменов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные.

Общая физическая подготовка.

Включает в себя различные виды гимнастических упражнений для мышц плечевого пояса, грудного и поясничного отдела позвоночника. Упражнения направлены на гибкость и эластичность суставов и связок. Используются в качестве физической подготовки виды спорта – спортивная гимнастика, легкая атлетика.

Сила. Наиболее распространенные средства силовой подготовки — общеразвивающие упражнения с отягощениями. Можно дополнительно использовать упражнения с набивными мячами, гантелями.

Основной метод выполнения упражнений — повторный, однако упражнения выполняются «не до отказа».

Тренировочное задание силовой направленности следует сочетать с упражнениями на гибкость и расслабления, с такими, как поглаживания мышц. В силовой подготовке игроков тренировочное задание выполняется в зависимости от степени подготовленности спортсменов: 25—30 мин — для начального периода обучения; 40—60 мин — для более подготовленных игроков. Такие занятия можно проводить на протяжении всего подготовительного периода в начальной стадии обучения один—два раза в неделю, затем два—три раза в неделю.

Упражнения для воспитания силовых способностей

*Медицинбол (1кг):

- броски медицинбола из-за головы одной и двумя руками;
- метание медицинбола на дальность двумя руками, правой, левой из различных положений – сверху, сбоку, снизу;

*С гантелями (0,5кг):

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях – одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;
- из разных положений: руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх – сгибание и разгибание рук, вращение, скручивание, отведение кисти.

*С резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого укреплен постоянно:

- лицом к месту прикрепления- тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;
- правым (левым) боком к месту прикрепления – тянуть прямой рукой вперед и к противоположной руке;
- лицом к месту прикрепления- правой (левой) рукой тянуть вниз к бедру;
- стоя левым боком (правым) к месту прикрепления – опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);
- лицом к месту прикрепления - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;
- спиной к месту прикрепления- взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх-вперед.

Во время тренировочных занятий, направленных на воспитание силы, нередко возникают травмы суставов.

Профилактика травматизма при силовой подготовке:

- выполнению упражнений обязательно должна предшествовать разминка;
- большие отягощения допустимы лишь при хорошо восстановившихся мышцах, чему способствуют достаточно продолжительные интервалы отдыха между подходами и сериями; при появлении болей в мышцах и суставах следует сразу прекратить выполнение упражнения, вызвавшего боль;
- нужно избегать односторонней и неравномерной нагрузки отдельных мышц и мышечных групп;
- необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник, для чего желательны упражнения лежа;
- следует тренировать мышцы спины, что снижает нагрузку на позвоночник.

Гибкость. Гибкость характеризуется двигательной способностью, дающей возможность выполнять движения в широком диапазоне. Недостаточная гибкость ограничивает воспитание быстроты и ловкости.

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость проявляется в максимальной амплитуде движений, выполняемых самостоятельно за счет активной работы мышц. Активная гибкость зависит и от состояния центральной нервной системы, координирующей силу напряжения и расслабления мышц. Пассивная гибкость определяется предельно возможной ампли-

тудой движений, выполняемых с помощью каких-то внешних сил (отягощений, при помощи партнера и т. д.). Не имеют смысла упражнения на повышение гибкости, когда спортсмен утомлен. Не следует заменять в этом случае упражнения на развитие гибкости упражнениями на расслабление и восстановление, дыхательными.

Начинать занятия по развитию гибкости лучше со свободных динамических движений махового характера. После того как спортсмен хорошо разогрелся и расслабил мышцы, переходят к статическим и динамическим движениям с максимальной амплитудой движений. Заканчивают опять маховыми свободными упражнениями. Каждое упражнение повторяют 10—15 раз. При появлении болей в мышцах и тянущих ощущений выполнение упражнения надо прекратить.

Упражнения для развития гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками (вперед-вверх, в стороны-вверх);
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем;
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища (руки в различном положении- вверху, внизу, впереди, за головой, за спиной) - выкруты;
- упражнение «замок»: подняв правую (левую) руку вверх, другую руку вниз, выполнить хват кистями за спиной.

Специальная физическая подготовка.

Направлена на группы мышц шейного и поясничного отделов позвоночника. Различные упражнения с гантелями, наклоны и вращения с отягощениями. Упражнения направлены на укрепление мышечного корсета туловища.

3.2.3. Техничко-тактическая подготовка.

Начальная подготовка. 1 год обучения.

ШАХМАТНАЯ ДОСКА. Шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр.

*Дидактические игры и задания.

“Горизонталь”. Двое играющих по очереди заполняют одну из горизонтальных линий шахматной доски кубиками (фишками, пешками и т. п.).

“Вертикаль”. То же самое, но заполняется одна из вертикальных линий шахматной доски.

“Диагональ”. То же самое, но заполняется одна из диагоналей шахматной доски.

ШАХМАТНЫЕ ФИГУРЫ. Белые, черные, ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.

*Дидактические игры и задания.

“Волшебный мешочек”. В непрозрачном мешочке по очереди прячутся все шахматные фигуры, каждый из учеников на ощупь пытается определить, какая фигура спрятана.

“Угадайка”. Педагог словесно описывает одну из шахматных фигур, дети должны догадаться, что это за фигура.

“Секретная фигура”. Все фигуры стоят на столе учителя в один ряд, дети по очереди называют все шахматные фигуры, кроме “секретной”, которая выбирается заранее; вместо названия этой фигуры надо сказать: “Секрет”.

“Угадай”. Педагог загадывает про себя одну из фигур, а дети по очереди пытаются угадать, какая фигура загадана.

“Что общего?” Педагог берет две шахматные фигуры и спрашивает учеников, чем они похожи друг на друга. Чем отличаются? (Цветом, формой.)

“Большая и маленькая”. На столе шесть разных фигур. Дети называют самую высокую фигуру и ставят ее в сторону. Задача: поставить все фигуры по высоте.

НАЧАЛЬНАЯ РАССТАНОВКА ФИГУР. Начальное положение (начальная позиция); расположение каждой из фигур в начальной позиции; правило “ферзь любит свой цвет”; связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

ДЕБЮТ.

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

МИТТЕЛЬШПИЛЬ.

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, двойной удар, “вилка”, вскрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур, мобилизация сил, определение ближайшей и последующей задачи.

ЭНДШПИЛЬ.

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность короля в эндшпиле. Матование одинокого короля. Пешечные окончания. Оппозиция. Цугцванг. Правило квадрата. Король и пешка против короля. Ферзь против пешки. Ладья против пешки. Проблемы перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль.

Дидактические игры и задания.

“Мешочек”. Ученики по одной вынимают из мешочка шахматные фигуры и постепенно расставляют начальную позицию.

“Да и нет”. Педагог берет две шахматные фигурки и спрашивает детей, стоят ли эти фигуры рядом в начальном положении.

“Мяч”. Педагог произносит какую-нибудь фразу о начальном положении, к примеру: “Ладья стоит в углу”, и бросает мяч кому-то из учеников. Если утверждение верно, то мяч следует поймать.

ХОДЫ И ВЗЯТИЕ ФИГУР (основная тема учебного курса). Правила хода и взятия каждой из фигур, игра “на уничтожение”, белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки.

Дидактические игры и задания.

“Игра на уничтожение” – важнейшая игра курса. У ребенка формируется внутренний план действий, развивается аналитико-синтетическая функция мышления и др. Педагог играет с учениками ограниченным числом фигур (чаще всего фигура против фигуры). Выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника.

“Один в поле воин”. Белая фигура должна побить все черные фигуры, расположенные на шахматной доске, уничтожая каждым ходом по фигуре (черные фигуры считаются заколдованными, недвижимыми).

“Лабиринт”. Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на “заминированные” поля и не перепрыгивая их.

“Перехитри часовых”. Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на “заминированные” поля и на поля, находящиеся под ударом черных фигур.

“Сними часовых”. Белая фигура должна побить все черные фигуры, избирается такой маршрут передвижения по шахматной доске, чтобы белая фигура ни разу не оказалась под ударом черных фигур.

“Кратчайший путь”. За минимальное число ходов белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски.

“Захват контрольного поля”. Игра фигурой против фигуры ведется не с целью уничтожения, а с целью установить свою фигуру на определенное поле. При этом запрещается ставить фигуры на клетки, находящиеся под ударом фигуры противника.

“Защита контрольного поля”. Эта игра подобна предыдущей, но при точной игре обеих сторон не имеет победителя.

“Атака неприятельской фигуры”. Белая фигура должна за один ход напасть на черную фигуру, но так, чтобы не оказаться под боем.

“Двойной удар”. Белой фигурой надо напасть одновременно на две черные фигуры.

“Взятие”. Из нескольких возможных взятий надо выбрать лучшее – побить незащищенную фигуру.

“Защита”. Здесь нужно одной белой фигурой защитить другую, стоящую под боем.

“Выиграй фигуру”. Белые должны сделать такой ход, чтобы при любом ответе черных они проиграли одну из своих фигур.

“Ограничение подвижности”. Это разновидность “игры на уничтожение”, но с “заминированными” полями. Выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника. Примечание. Все дидактические игры и задания из этого раздела (даже такие на первый взгляд странные, как “Лабиринт”, “Перехитри часовых” и т. п., где присутствуют “заколдованные” фигуры и “заминированные” поля) моделируют в доступном для детей 6–7 лет виде те или иные реальные ситуации, с которыми сталкиваются шахматисты в игре на шахматной доске. При этом все игры и задания являются занимательными и развивающими, эффективно способствуют тренингу образного и логического мышления.

ЦЕЛЬ ШАХМАТНОЙ ПАРТИИ. Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход, длинная и короткая рокировка и ее правила.

Дидактические игры и задания.

“Шах или не шах”. Приводится ряд положений, в которых ученики должны определить: стоит ли король под шахом или нет.

“Дай шах”. Требуется объявить шах неприятельскому королю.

“Пять шахов”. Каждой из пяти белых фигур нужно объявить шах черному королю.

“Защита от шаха”. Белый король должен защититься от шаха.

“Мат или не мат”. Приводится ряд положений, в которых ученики должны определить: дан ли мат черному королю.

“Первый шах”. Игра проводится всеми фигурами из начального положения. Выигрывает тот, кто объявит первый шах.

“Рокировка”. Ученики должны определить, можно ли рокировать в тех или иных случаях.

ИГРА ВСЕМИ ФИГУРАМИ ИЗ НАЧАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ. Самые общие представления о том, как начинать шахматную партию.

Дидактические игры и задания.

“Два хода”. Для того чтобы ученик научился создавать и реализовывать угрозы, он играет с педагогом следующим образом: на каждый ход учителя ученик отвечает двумя своими ходами.

Примерное планирование дидактического материала

Занятие 1-3. ШАХМАТНАЯ ДОСКА. Чтение и инсценировка дидактической сказки “Удивительные приключения шахматной доски”. Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля. Чередование белых и черных полей на шахматной доске. Шахматная доска и шахматные поля квадратные.

Занятие 4-6. ШАХМАТНАЯ ДОСКА. Расположение доски между партнерами. Горизонтальная линия. Количество полей в горизонтали. Количество горизонталей на доске. Вертикальная линия. Количество полей в вертикали. Количество вертикалей на доске. Чередование белых и черных полей в горизонтали и вертикали.

Дидактические задания и игры: “Горизонталь”, “Вертикаль”.

Занятие 7-9. ШАХМАТНАЯ ДОСКА. Диагональ. Отличие диагонали от горизонтали и вертикали. Количество полей в диагонали. Большая белая и большая черная диагонали. Короткие диагонали. Центр. Форма центра. Количество полей в центре. Чтение и инсценировка дидактической сказки из книги И. Г. Сухина “Приключения в Шахматной стране” (М.: Педагогика, 1991. – с. 132–135).

Дидактическое задание: “Диагональ”.

Занятие 10-12. ШАХМАТНЫЕ ФИГУРЫ. Белые и черные. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Первый шаг в мир шахмат”.

Дидактические задания и игры. “Волшебный мешочек”, “Угадайка”, “Секретная фигура”, “Угадай”, “Что общего?”, “Большая и маленькая”,

Занятие 13-15. НАЧАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Расстановка фигур перед шах-

матной партией. Правило: “Ферзь любит свой цвет”. Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальным положением фигур.

Дидактические задания и игры: “Мешочек”, “Да и нет”, “Мяч”.

Занятие 16-18. ЛАДЬЯ. Место ладьи в начальном положении. Ход. Ход ладьи. Взятие.

Дидактические задания и игры: “Лабиринт”, “Перехитри часовых”, “Один в поле воин”, “Кратчайший путь”.

Занятие 19-21. ЛАДЬЯ. Дидактические игры: “Захват контрольного поля”, “Защита контрольного поля”, “Игра на уничтожение” (ладья против ладьи, две ладьи против одной, две ладьи против двух), “Ограничение подвижности”.

Занятие 22-24. СЛОН. Место слона в начальном положении. Ход слона, взятие. Белопольные и чернопольные слоны. Разноцветные и одноцветные слоны. Качество. Легкая и тяжелая фигура.

Дидактические задания: “Лабиринт”, “Перехитри часовых”, “Один в поле воин”, “Кратчайший путь”.

Занятие 25-27. СЛОН. Дидактические игры: “Захват контрольного поля”, “Защита контрольного поля”, “Игра на уничтожение” (слон против слона, два слона против одного, два слона против двух), “Ограничение подвижности”.

Занятие 28-30. ЛАДЬЯ ПРОТИВ СЛОНА. Дидактические задания: “Перехитри часовых”, “Сними часовых”, “Атака неприятельской фигуры”, “Двойной удар”, “Взятие”, “Защита”, “Выиграй фигуру”. Термин “стоять под боем”. Дидактические игры: “Захват контрольного поля”, “Защита контрольного поля”, “Игра на уничтожение” (ладья против слона, две ладьи против слона, ладья против двух слонов, две ладьи против двух слонов, сложные положения), “Ограничение подвижности”.

Занятие 31-33. ФЕРЗЬ. Место ферзя в начальном положении. Ход ферзя, взятие. Ферзь – тяжелая фигура. Дидактические задания: “Лабиринт”, “Перехитри часовых”, “Один в поле воин”, “Кратчайший путь”. Просмотр диафильма “Волшебные шахматные фигуры. Третий шаг в мир шахмат”.

Занятие 34-36. ФЕРЗЬ. Дидактические игры: “Захват контрольного поля”, “Защита контрольного поля”, “Игра на уничтожение” (ферзь против ферзя), “Ограничение подвижности”.

Занятие 37-39. ФЕРЗЬ ПРОТИВ ЛАДЬИ И СЛОНА. Дидактические задания: “Перехитри часовых”, “Сними часовых”, “Атака неприятельской фигуры”, “Двойной удар”, “Взятие”, “Выиграй фигуру”. Дидактические игры: “Захват контрольного поля”, “Защита контрольного поля”, “Игра на уничтожение” (ферзь против ладьи, ферзь против слона, ферзь против ладьи и слона, сложные положения), “Ограничение подвижности”.

Занятие 40-42. КОНЬ. Место коня в начальном положении. Ход коня, взятие. Конь – легкая фигура. Дидактические задания: “Лабиринт”, “Перехитри часовых”, “Один в поле воин”, “Кратчайший путь”.

Занятие 43-45. КОНЬ. Дидактические игры: “Захват контрольного поля”, “Игра на уничтожение” (конь против коня, два коня против одного, один конь против двух, два коня против двух), “Ограничение подвижности”.

Занятие 46-48. КОНЬ ПРОТИВ ФЕРЗЯ, ЛАДЬИ, СЛОНА. Дидактические задания: “Перехитри часовых”, “Сними часовых”, “Атака неприятельской фигуры”, “Двойной удар”, “Взятие”, “Защита”, “Выиграй фигуру”. Дидактические игры: “Захват контрольного поля”, “Игра на уничтожение” (конь против ферзя, конь против ладьи, конь против слона, сложные положения), “Ограничение подвижности”.

Занятие 49-51. ПЕШКА. Место пешки в начальном положении. Ладейная, коневая, слоновая, ферзевая, королевская пешка. Ход пешки, взятие. Взятие на проходе. Превращение пешки. Дидактические задания: “Лабиринт”, “Один в поле воин”.

Занятие 52-54. ПЕШКА. Дидактические игры: “Игра на уничтожение” (пешка против пешки, две пешки против одной, одна пешка против двух, две пешки против двух, многопешечные положения), “Ограничение подвижности”.

Занятие 55-57. ПЕШКА ПРОТИВ ФЕРЗЯ, ЛАДЬИ, КОНЯ, СЛОНА. Дидактические задания: “Перехитри часовых”, “Атака неприятельской фигуры”, “Двойной удар”, “Взятие”, “Защита”. Дидактические игры: “Игра на уничтожение” (пешка против ферзя, пешка против ладьи, пешка против слона, пешка против коня, сложные положения), “Ограничение подвижности”.

Занятие 58-60. КОРОЛЬ. Место короля в начальном положении. Ход короля, взятие. Короля не бьют, но и под бой его ставить нельзя. Дидактические задания: “Лабиринт”, “Перехитри часовых”, “Один в поле воин”, “Кратчайший путь”. Дидактическая игра: “Игра на уничтожение” (король против короля).

Занятие 61-63. КОРОЛЬ ПРОТИВ ДРУГИХ ФИГУР. Дидактические задания: “Перехитри часовых”, “Сними часовых”, “Атака неприятельской фигуры”, “Двойной удар”, “Взятие”. Дидактические игры: “Захват контрольного поля”, “Защита контрольного поля”, “Игра на уничтожение” (король против ферзя, король против ладьи, король против слона, король против коня, король против пешки), “Ограничение подвижности”.

Занятие 64-66. ШАХ. Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха. Дидактические задания: “Шах или не шах”, “Дай шах”, “Пять шахов”, “Защита от шаха”.

Занятие 67-69. ШАХ. Открытый шах. Двойной шах. Дидактические задания: “Дай открытый шах”, “Дай двойной шах”. Дидактическая игра: “Первый шах”.

Занятие 70-72. МАТ. Цель игры. Мат ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Дидактическое задание: “Мат или не мат”.

Занятие 73-75. МАТ. Мат в один ход. Мат в один ход ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой (простые примеры). Дидактическое задание: “Мат в один ход”.

Занятие 76-78. МАТ. Мат в один ход: сложные примеры с большим числом шахматных фигур. Дидактическое задание: “Дай мат в один ход”.

Занятие 79-81. НИЧЬЯ, ПАТ. Отличие пата от мата. Варианты ничьей. Примеры на пат. Дидактическое задание: “Пат или не пат”.

Занятие 82-84. РОКИРОВКА. Длинная и короткая рокировка. Правила рокировки. Дидактическое задание: “Рокировка”.

Занятие 85-87. ШАХМАТНАЯ ПАРТИЯ. Игра всеми фигурами из начального положения (без пояснений о том, как лучше начинать шахматную партию). Дидактическая игра: “Два хода”.

Занятие 88-90. ШАХМАТНАЯ ПАРТИЯ. Самые общие рекомендации о принципах разыгрывания дебюта. Игра всеми фигурами из начального положения.

Занятие 91-93. ШАХМАТНАЯ ПАРТИЯ. Демонстрация коротких партий. Игра всеми фигурами из начального положения.

Занятия 94-96, 97-99. Повторение программного материала.

К концу учебного года обучающиеся должны знать:

шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья; названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король; правила хода и взятия каждой фигуры.

К концу учебного года обучающиеся должны уметь:

- ориентироваться на шахматной доске;
- играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса;
- правильно помещать шахматную доску между партнерами;
- правильно расставлять фигуры перед игрой; -различать горизонталь, вертикаль, диагональ;
- рокировать; -объявлять шах; -ставить мат; -решать элементарные задачи на мат в один ход.

Начальная подготовка. 2 год обучения.

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ШАХМАТ. Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам.

ШАХМАТНАЯ НОТАЦИЯ. Обозначение горизонталей и вертикалей, полей, шахматных фигур. Краткая и полная шахматная нотация. Запись шахматной партии. Запись начального положения.

Дидактические игры и задания.

“Назови вертикаль”. Педагог показывает одну из вертикалей, ученики должны назвать ее (например: “Вертикаль “е”), Так школьники называют все вер-

тикали. Затем педагог спрашивает: “На какой вертикали в начальной позиции стоят короли? Ферзи? Королевские слоны? Ферзевые ладьи?” И т. п.

“Назови горизонталь”. Это задание подобно предыдущему, но дети выявляют горизонталь (например: “Вторая горизонталь”). “Назови диагональ”. Определяется диагональ (например: “Диагональ e1 – a5”).

“Какого цвета поле?” Учитель называет какое-либо поле и просит определить его цвет.

“Кто быстрее”. К доске вызываются два ученика, и педагог предлагает им найти на демонстрационной доске определенное поле. Выигрывает тот, кто сделает это быстрее.

“Вижу цель”. Учитель задумывает одно из полей и предлагает ребятам угадать его. Учитель уточняет ответы учащихся.

ЦЕННОСТЬ ШАХМАТНЫХ ФИГУР. Ценность фигур. Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса. Способы защиты.

Дидактические игры и задания.

“Кто сильнее”. Педагог показывает детям две фигуры и спрашивает: “Какая фигура сильнее? На сколько очков?” “Обе армии равны”. Педагог ставит на столе от одной до четырех фигур и просит ребят расположить на своих шахматных досках другие наборы фигур так, чтобы суммы очков в армиях учителя и ученика были равны.

“Выигрыш материала”. Педагог расставляет на демонстрационной доске учебные положения, в которых белые должны достичь материального перевеса.

“Защита”. В учебных положениях требуется найти ход, позволяющий сохранить материальное равенство.

ТЕХНИКА МАТОВАНИЯ ОДИНОКОГО КОРОЛЯ.

Две ладьи против короля.

Ферзь и ладья против короля. Король и ферзь против короля. Король и ладья против короля.

Дидактические, игры и задания.

“Шах или мат”. Шах или мат черному королю?

“Мат или пат”. Нужно определить, мат или пат на шахматной доске. “Мат в один ход”. Требуется объявить мат в один ход черному королю.

“На крайнюю линию”. Белыми надо сделать такой ход, чтобы черный король отступил на одну из крайних вертикалей или горизонталей.

“В угол”. Требуется сделать такой ход, чтобы черным пришлось отойти королем на угловое поле.

“Ограниченный король”. Надо сделать ход, после которого у черного короля останется наименьшее количество полей для отхода.

ДОСТИЖЕНИЕ МАТА БЕЗ ЖЕРТВЫ МАТЕРИАЛА. Учебные положения на мат в два хода в дебюте, миттельшпиле и эндшпиле (начале, середине и конце игры). Защита от мата.

Дидактические игры и задания.

“Объяви мат в два хода”. В учебных положениях белые начинают и дают мат

в два хода. “Защитись от мата”. Требуется найти ход, позволяющий избежать мата в один ход.

ШАХМАТНАЯ КОМБИНАЦИЯ. Достижение мата путем жертвы шахматного материала (матовые комбинации). Типы матовых комбинаций: темы разрушения королевского прикрытия, отвлечения, завлечения, блокировки, освобождения пространства, уничтожения защиты и др. Шахматные комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Комбинации для достижения ничьей (комбинации на вечный шах, патовые комбинации и др.).

Дидактические игры и задания.

“Объяви мат в два хода”. Требуется пожертвовать материал и дать мат в два хода. “Сделай ничью”. Требуется пожертвовать материал и достичь ничьей. “Выигрыш материала”. Надо провести простейшую двухходовую комбинацию и добиться материального перевеса.

ДЕБЮТ.

Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.

МИТТЕЛЬШПИЛЬ.

Комбинация с мотивом “спертого мата”, использование слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, освобождение поля, перекрытие, превращение пешки, уничтожение защиты.

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

ЭНДШПИЛЬ.

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

Примерное планирование дидактического материала

Занятие 1-3. ПОВТОРЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА.

Поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. Ходы шахматных фигур. Шах, мат, пат. Начальное положение. Игровая практика (игра всеми фигурами из начального положения).

Занятие 4-6. ПОВТОРЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА. Рокировка. Взятие на проходе. Превращение пешки. Варианты ничьей. Самые общие рекомендации о принципах разыгрывания дебюта. Задания на мат в один ход. Демонстрация коротких партий.

Дидактические игры и задания “Две фигуры против целой армии”, “Убери лишние фигуры”, “Ходят только белые”, “Неотвратимый мат”. Игровая практика.

Занятие 7-9. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ШАХМАТ. Происхождение шахмат. Легенды о шахматах. Чатуранга и шатранджу. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам. Игровая практика.

Занятие 10-12. ШАХМАТНАЯ НОТАЦИЯ. Обозначение горизонталей, вертикалей, полей.

Дидактические задания: “Назови вертикаль”, “Назови горизонталь”, “Назови диагональ”, “Какого цвета поле”, “Кто быстрее”. “Вижу цель”. Игровая практика. На этом занятии дети, делая ход, проговаривают, какая фигура с какого поля, на какое идет. Например: “Король с e1 – на e2”.

Занятие 13-15. ШАХМАТНАЯ НОТАЦИЯ. Обозначение шахматных фигур и терминов. Запись начального положения. Краткая и полная шахматная нотация. Запись шахматной партии. Игровая практика (с записью шахматной партии или фрагмента шахматной партии).

Занятие 16-18. ЦЕННОСТЬ ШАХМАТНЫХ ФИГУР. Ценность фигур. Сравнительная сила фигур.

Дидактические задания “Кто сильнее”, “Обе армии равны”. Достижение материального перевеса. Дидактическое задание: “Выигрыш материала” (выигрыш ферзя). Игровая практика.

Занятие 19-21. ЦЕННОСТЬ ШАХМАТНЫХ ФИГУР. Достижение материального перевеса.

Дидактическое задание: “Выигрыш материала” (выигрыш ладьи, слона, коня). Игровая практика.

Занятие 22-24. ЦЕННОСТЬ ШАХМАТНЫХ ФИГУР. Достижение материального перевеса. Дидактическое задание: “Выигрыш материала” (выигрыш пешки). Способы защиты. Дидактическое задание: “Защита” (уничтожение атакующей фигуры, уход из-под боя). Игровая практика.

Занятие 25-27. ЦЕННОСТЬ ШАХМАТНЫХ ФИГУР. Защита. Дидактическое задание: “Защита” (защита атакующей фигуры другой своей фигурой, перекрытие, контратака). Игровая практика.

Занятие 28-30. ТЕХНИКА МАТОВАНИЯ ОДИНОКОГО КОРОЛЯ. Две ладьи против короля. Дидактические задания: “Шах или мат”, “Мат или пат”, “Мат в один ход”, “На крайнюю линию”, “В угол”, “Ограниченный король”, “Мат в два хода”. Игровая практика.

Занятие 31-33. ТЕХНИКА МАТОВАНИЯ ОДИНОКОГО КОРОЛЯ. Ферзь и ладья против короля. Дидактические задания: “Шах или мат”, “Мат или пат”, “Мат в один ход”, “На крайнюю линию”, “В угол”, “Ограниченный король”, “Мат в два хода”. Игровая практика.

Занятие 34-36. ТЕХНИКА МАТОВАНИЯ ОДИНОКОГО КОРОЛЯ. Ферзь и король против короля. Дидактические задания: “Шах или мат”, “Мат или пат”, “Мат в один ход”, “На крайнюю линию”, “В угол”, “Ограниченный король”, “Мат в два хода”. Игровая практика.

Занятие 37-39. ТЕХНИКА МАТОВАНИЯ ОДИНОКОГО КОРОЛЯ. Ладья и король против короля. Дидактические задания: “Шах или мат”, “Мат или пат”, “Мат в один ход”, “На крайнюю линию”, “В угол”, “Ограниченный король”, “Мат в два хода”. Игровая практика.

Занятие 40-42. ДОСТИЖЕНИЕ МАТА БЕЗ ЖЕРТВЫ МАТЕРИАЛА. Учеб-

ные положения на мат в два хода в эндшпиле. Цугцванг. Дидактическое задание “Объяви мат в два хода”. Защита от мата. Дидактическое задание: “Защитись от мата”. Игровая практика.

Занятие 43-45. ДОСТИЖЕНИЕ МАТА БЕЗ ЖЕРТВЫ МАТЕРИАЛА. Учебные положения на мат в два хода в миттельшпиле. Дидактическое задание “Объяви мат в два хода”. Защита от мата. Дидактическое задание: “Защитись от мата”. Игровая практика.

Занятие 46-48. ДОСТИЖЕНИЕ МАТА БЕЗ ЖЕРТВЫ МАТЕРИАЛА. Учебные положения на мат в два хода в дебюте. Дидактическое задание “Объяви мат в два хода”. Защита от мата. Дидактическое задание: “Защитись от мата”. Игровая практика.

Занятие 49-51. ШАХМАТНАЯ КОМБИНАЦИЯ. Матовые комбинации. Тема завлечения. Дидактическое задание: “Объяви мат в два хода”. Игровая практика.

Занятие 52-54. ШАХМАТНАЯ КОМБИНАЦИЯ. Матовые комбинации. Тема разрушения королевского прикрытия. Дидактическое задание: “Объяви мат в два хода”. Игровая практика.

Занятие 55-57. ШАХМАТНАЯ КОМБИНАЦИЯ. Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема отвлечения. Тема завлечения. Дидактическое задание: “Выигрыш материала”. Игровая практика.

Занятие 58-60. ШАХМАТНАЯ КОМБИНАЦИЯ. Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема уничтожения защиты. Тема связки. Дидактическое задание: “Выигрыш материала”. Игровая практика.

Занятие 61-63. ШАХМАТНАЯ КОМБИНАЦИЯ. Комбинации для достижения ничьей. Патовые комбинации. Дидактическое задание: “Сделай ничью”. Игровая практика.

Занятие 64-66. ШАХМАТНАЯ КОМБИНАЦИЯ. Комбинации для достижения ничьей. Комбинации на вечный шах. Дидактическое задание: “Сделай ничью”. Игровая практика.

Занятие 67-69. ШАХМАТНАЯ КОМБИНАЦИЯ. Типичные комбинации в дебюте. Дидактическое задание: “Проведи комбинацию”.

Занятия 70-72. 73-75. Повторение программного материала.

К концу учебного года обучающиеся должны знать:

- обозначение горизонталей, вертикалей, полей, шахматных фигур;
- ценность шахматных фигур, сравнительную силу фигур.

К концу учебного года обучающиеся должны уметь:

- записывать шахматную партию;
- матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, королем и ферзем, королем и ладьей;
- проводить элементарные комбинации.

Тренировочный этап. 1,2 год обучения.

ОСНОВЫ ДЕБЮТА. Двух- и трехходовые партии. Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя. Игра на мат с первых ходов. Детский мат и защита от него. Игра против “повторюшки-хрюшки”. Принципы игры в дебюте. Быстрейшее развитие фигур. Понятие о темпе. Гамбиты. Наказание “пешкоедов”. Борьба за центр. Безопасная позиция короля. Гармоничное пешечное расположение. Связка в дебюте. Коротко о дебютах.

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.

Дидактические задания.

“Мат в 1 ход”, “Поставь мат в 1 ход не рокированному королю”, “Поставь детский мат” Белые или черные начинают и объявляют противнику мат в 1 ход. “Поймай ладью”, “Поймай ферзя”. Здесь надо найти ход, после которого рано введенная в игру фигура противника неизбежно теряется или проигрывается за более слабую фигуру.

“Защита от мата” Требуется найти ход, позволяющий избежать мата в 1 ход (как правило, в данном разделе в отличие от второго года обучения таких ходов несколько).

“Выведи фигуру” Здесь определяется, какую фигуру на какое поле лучше развить.

“Поставить мат в 1 ход “повторюшке”. Требуется объявить мат противнику, который слепо копирует ваши ходы.

“Мат в 2 хода”. В учебных положениях белые начинают и дают черным мат в 2 хода.

“Выигрыш материала”, “Накажи “пешкоеда”. Надо провести маневр, позволяющий получить материальное преимущество.

“Можно ли побить пешку?”. Требуется определить, не приведет ли выигрыш пешки к проигрышу материала или мату.

“Захвати центр”. Надо найти ход, ведущий к захвату центра.

“Можно ли сделать рокировку?”. Тут надо определить, не нарушат ли белые правила игры, если рокируют.

“В какую сторону можно рокировать?”. В этом задании определяется сторона, рокируя в которую белые не нарушают правил игры.

“Чем бить черную фигуру?”. Здесь надо выполнить взятие, позволяющее избежать сдвоения пешек.

“Сдваивание пешек противника”. Требуется так побить неприятельскую фигуру, чтобы у противника образовались сдвоенные пешки.

ОСНОВЫ МИТТЕЛЬШПИЛЯ. Самые общие рекомендации о том, как играть в середине шахматной партии. Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. Матовые комбинации на мат в 3 хода и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса на темы завлечения, отвлечения, блокировки, разрушения королевского прикрытия, освобождения пространства, уничтоже-

ния защиты, «рентгена», перекрытия и др. Комбинации для достижения ничьей.

МИТТЕЛЬШПИЛЬ.

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Проблемы центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. 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.

Дидактические задания.

“Выигрыш материала”. Надо провести типичный тактический прием, либо комбинацию, и остаться с лишним материалом.

“Мат в 3 хода”. Здесь требуется пожертвовать материал и объявить красивый мат в 3 хода.

“Сделай ничью” Нужно пожертвовать материал и добиться ничьей.

ОСНОВЫ ЭНДШПИЛЯ. Элементарные окончания. Ферзь против слона, коня, ладьи (простые случаи), ферзя (при неудачном расположении неприятельского ферзя). Ладья против ладьи (при неудачном расположении неприятельской ладьи), слона (простые случаи), коня (простые случаи). Матование двумя слонами (простые случаи). Матование слоном и конем (простые случаи). Пешка против короля. Пешка проходит в ферзи без помощи своего короля. Правило “квадрата”. Пешка проходит в ферзи при помощи своего короля. Оппозиция. Пешка на седьмой, шестой, пятой, четвертой, третьей, второй горизонтали. Ключевые поля. Удивительные ничейные положения (два коня против короля, слон и пешка против короля, конь и пешка против короля). Самые общие рекомендации о том, как играть в эндшпиле.

ЭНДШПИЛЬ.

Поля соответствия в пешечных окончаниях. Коневые окончания. Слоновые окончания. Слон с пешками против слона с пешками.

Дидактические задания.

“Мат в 2 хода”. Белые начинают и дают черным мат в 2 хода. “Мат в 3 хода”. Белые начинают и дают черным мат в 3 хода. “Выигрыш фигуры”. Белые проводят тактический удар и выигрывают фигуру.

“Квадрат”. Надо определить, удастся ли провести пешку в ферзи. “Проведи пешку в ферзи”. Тут требуется провести пешку в ферзи.

“Выигрыш или ничья?”. Здесь нужно определить, выиграно ли данное положение.

“Куда отступить королем?”. Надо выяснить, на какое поле следует первым ходом отступить королем, чтобы добиться ничьей.

“Путь к ничьей”. Точной игрой надо добиться ничьей.

Примерное планирование дидактического материала

Занятие 1. ПОВТОРЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА.

Поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. Ходы фигур, взятие. Рокировка. Превращение пешки. Взятие на проходе. Шах, мат, пат. Начальное по-

ложение.

Занятие 2. Решение задач. Игровая практика.

Занятие 3. ПОВТОРЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА. Шахматная нотация. Обозначение горизонталей, вертикалей, полей. Обозначение шахматных фигур и терминов. Запись начального положения. Краткая и полная шахматная нотация. Запись шахматной партии. Ценность шахматных фигур. Пример матования одинокого короля. Решение учебных положений на мат в два хода без жертвы материала и с жертвой материала.

Занятие 4. Практика матования одинокого короля (дети играют попарно). Игровая практика с записью шахматной партии.

Занятие 5. ОСНОВЫ ДЕБЮТА. Двух- и трехходовые партии. Выявление причин поражения в них одной из сторон. Дидактическое задание: “Мат в 1 ход” (на втором либо третьем ходу партии).

Занятие 6. Решение задания “Мат в 1 ход”. Игровая практика.

Занятие 7. ОСНОВЫ ДЕБЮТА. Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя. Дидактические задания: “Поймай ладью”, “Поймай ферзя”.

Занятие 8. Решение заданий “Поймай ладью”, “Поймай ферзя”. Игровая практика.

Занятие 9. ОСНОВЫ ДЕБЮТА. Игра “на мат” с первых ходов партии. Детский мат. Защита. Дидактические задания: “Поставь детский мат”, “Защитись от мата”.

Занятие 10. Решение заданий. Игровая практика.

Занятие 11. ОСНОВЫ ДЕБЮТА. Вариации на тему детского мата. Другие угрозы быстрого мата в дебюте. Защита. Как отражать скороспелый дебютный наскок противника. Дидактические задания: “Поставь детский мат”, “Мат в 1 ход”, “Защитись от мата”.

Занятие 12. Решение заданий. Игровая практика.

Занятие 13. ОСНОВЫ ДЕБЮТА. “Повторюшка-хрюшка” (черные копируют ходы белых). Наказание “повторюшек”. Дидактические задания: “Поставь мат в 1 ход “повторюшке”, “Выиграй фигуру у “повторюшки”.

Занятие 14. Решение заданий. Игровая практика.

Занятие 15. ОСНОВЫ ДЕБЮТА. Принципы игры в дебюте. Быстрейшее развитие фигур. Темпы. Гамбиты. Дидактическое задание: “Выведи фигуру”.

Занятие 16. Решение задания “Выведи фигуру”. Игровая практика.

Занятие 17. ОСНОВЫ ДЕБЮТА. Наказание за несоблюдение принципа быстрейшего развития фигур. “Пешкоедство”. Неразумность игры в дебюте одними пешками (с исключениями из правила). Дидактические задания: “Мат в два хода”, “Выиграш материала”, “Накажи “пешкоеда”, “Можно ли

побить пешку?”.

Занятие 18. Решение заданий. Игровая практика.

Занятие 19. ОСНОВЫ ДЕБЮТА. Принципы игры в дебюте. Борьба за центр. Гамбит Эванса. Королевский гамбит. Ферзевый гамбит. Дидактические задания: “Захвати центр”, “Выиграй фигуру”.

Занятие 20. Решение заданий. Игровая практика.

Занятие 21. ОСНОВЫ ДЕБЮТА. Принципы игры в дебюте. Безопасное положение короля. Рокировка. Дидактические задания: “Можно ли сделать рокировку?”, “В какую сторону можно рокировать?”, “Поставь мат в 1 ход нерокированному королю”, “Поставь мат в 2 хода нерокированному королю”, “Не получают ли белые мат в 1 ход, если рокируют?”.

Занятие 22. Решение заданий. Игровая практика.

Занятие 23. ОСНОВЫ ДЕБЮТА. Принципы игры в дебюте. Гармоничное пешечное расположение. Какие бывают пешки. Дидактические задания: “Чем бить черную фигуру?”, “Сдвой противнику пешки”.

Занятие 24. Решение заданий. Игровая практика.

Занятие 25. ОСНОВЫ ДЕБЮТА. Связка в дебюте. Полная и неполная связка. Дидактические задания: “Выиграй фигуру”, “Сдвой противнику пешки”, “Успешное развязывание”.

Занятие 26. Решение заданий. Игровая практика.

Занятие 27. ОСНОВЫ ДЕБЮТА. Очень коротко о дебютах. Открытые, полуоткрытые и закрытые дебюты.

Занятие 28. Решение задач. Игровая практика.

Занятие 29. ОСНОВЫ МИТТЕЛЬШПИЛЯ. Самые общие рекомендации о том, как играть в миттельшпиле.

Занятие 30. Решение задач. Игровая практика.

Занятие 31. ОСНОВЫ МИТТЕЛЬШПИЛЯ. Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Двойной удар. Дидактическое задание: “Выигрыш материала”.

Занятие 32. Решение задания “Выигрыш материала”. Игровая практика.

Занятие 33. ОСНОВЫ МИТТЕЛЬШПИЛЯ. Тактические приемы. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. Дидактическое задание: “Выигрыш материала”.

Занятие 34. Решение задания “Выигрыш материала”. Игровая практика.

Занятие 35. ОСНОВЫ МИТТЕЛЬШПИЛЯ. Матовые комбинации (на мат в 3 хода) и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Темы завлечения, отвлечения, блокировки. Дидактические задания: “Объяви мат в 3 хода”, “Выигрыш материала”.

Занятие 36. Решение заданий. Игровая практика.

Занятие 37. ОСНОВЫ МИТТЕЛЬШПИЛЯ. Матовые комбинации и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Темы разрушения королевского прикрытия, освобождения пространства, уничтожения защиты. Дидактические задания: “Объяви мат в 3 хода”, “Выигрыш материала”.

Занятие 38. Решение заданий. Игровая практика.

Занятие 39. ОСНОВЫ МИТТЕЛЬШПИЛЯ. Матовые комбинации и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Темы связки, «рентгена», перекрытия.

Дидактические задания: “Объяви мат в 3 хода”. “Выигрыш материала”.

Занятие 40. Решение заданий. Игровая практика.

Занятие 41. ОСНОВЫ МИТТЕЛЬШПИЛЯ. Матовые комбинации и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Другие темы комбинаций и сочетание тематических приемов. Дидактические задания: “Объяви мат в 3 хода”, “Выигрыш материала”.

Занятие 42. Решение заданий. Игровая практика.

Занятие 43. ОСНОВЫ МИТТЕЛЬШПИЛЯ. Комбинации для достижения ничьей. Патовые комбинации. Комбинации на вечный шах. Дидактическое задание: “Сделай ничью”.

Занятие 44. Решение задания “Сделай ничью”. Игровая практика.

Занятие 45. ОСНОВЫ МИТТЕЛЬШПИЛЯ. Классическое наследие. “Бессмертная” партия. “Вечнозеленая” партия.

Занятие 46. Решение задач. Игровая практика.

Занятие 47. ОСНОВЫ ЭНДШПИЛЯ. Ладья против ладьи. Ферзь против ферзя. Ферзь против ладьи (простые случаи). Дидактические задания: “Мат в 2 хода”, “Мат в 3 хода”, “Выигрыш фигуры”.

Занятие 48. Решение заданий. Игровая практика.

Занятие 49. ОСНОВЫ ЭНДШПИЛЯ. Ферзь против слона. Ферзь против коня. Ладья против слона (простые случаи). Ладья против коня (простые случаи). Дидактические задания: “Мат в 2 хода”, “Мат в 3 хода”, “Выигрыш фигуры”.

Занятие 50. Решение заданий. Игровая практика.

Занятие 51. ОСНОВЫ ЭНДШПИЛЯ. Матование двумя слонами (простые случаи). Матование слоном и конем (простые случаи). Дидактические задания: “Мат в 2 хода”, “Мат в 3 хода”.

Занятие 52. Решение заданий. Игровая практика.

Занятие 53. ОСНОВЫ ЭНДШПИЛЯ. Пешка против короля. Когда пешка проходит в ферзи без помощи своего короля. Правило “квадрата”. Дидактическое задание: “Квадрат”.

Занятие 54. Решение задания “Квадрат”. Игровая практика.

Занятие 55. ОСНОВЫ ЭНДШПИЛЯ. Пешка против короля. Белая пешка на

седьмой и шестой горизонталях. Король помогает своей пешке. Оппозиция. Дидактические задания: “Мат в 2 хода”, “Мат в 3 хода”, “Проведи пешку в ферзи”, “Выигрыш или ничья?”, “Куда отступить королем?”.

Занятие 56. Решение заданий. Игровая практика.

Занятие 57. ОСНОВЫ ЭНДШПИЛЯ. Пешка против короля. Белая пешка на пятой горизонтали. Король ведет свою пешку за собой. Дидактические задания: “Мат в 3 хода”, “Проведи пешку в ферзи”, “Выигрыш или ничья?”, “Куда отступить королем?”.

Занятие 58. Решение заданий. Игровая практика.

Занятие 59. ОСНОВЫ ЭНДШПИЛЯ. Пешка против короля. Белая пешка на второй, третьей, четвертой горизонталях. Ключевые поля. Дидактические задания: “Проведи пешку в ферзи”, “Выигрыш или ничья?”, “Куда отступить королем?”.

Занятие 60. Решение заданий. Игровая практика.

Занятие 61. ОСНОВЫ ЭНДШПИЛЯ. Удивительные ничейные положения. Два коня против короля. Слон и пешка против короля. Конь и пешка против короля. Дидактические задания: “Куда отступить королем?”, “Путь к ничьей”.

Занятие 62. Решение заданий. Игровая практика.

Занятие 63. ОСНОВЫ ЭНДШПИЛЯ. Самые общие рекомендации о том, как играть в эндшпиль.

Занятие 64. Игровая практика.

Занятие 65. Знакомство с правилами ФИДЕ. (Турнирные правила). *Заня-*

тие 66. Знакомство с правилами ФИДЕ. (Разрядные требования). *Занятие*

67. Знакомство с правилами ФИДЕ. (Правила быстрых шахмат).

Занятие 68. Правила пользования инвентарем.

Занятие 69. Правила личных соревнований.

Занятие 70. Правила командных соревнований.

Занятие 71. Этика поведения шахматиста.

Занятие 72. Этика поведения шахматиста.

Занятие 73. Тест на знание правил поведения шахматиста. *За-*

нятие 74, 75. Повторение программного материала.

**К концу учебного года обучающиеся должны знать:*

-принципы игры в дебюте;

-основные тактические приемы;

-что означают термины: дебют, миттельшпиль, эндшпиль, темп, оппозиция, ключевые поля.

**К концу учебного года обучающиеся должны уметь:*

-грамотно располагать шахматные фигуры в дебюте; находить несложные тактические удары и проводить комбинации;

-точно разыгрывать простейшие окончания.

В конце учебного года 70% детей должны выполнить норму 2 юношеского

разряда.

Тренировочный этап. 3- 5 год обучения.

Начиная с 3го года обучения продолжается, как итог предыдущих лет, постоянное совершенствование различных вариантов атак и защит:

3 год.

ДЕБЮТ.

Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

МИТТЕЛЬШПИЛЬ.

Атака на короля. Атака на neroкировавшегося короля, атака при односторонних рокировках, атака при разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку.

4 год.

ДЕБЮТ.

Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алехина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской

защиты, английского начала.

МИТТЕЛЬШПИЛЬ.

Защита в шахматной партии. Пассивная и активная защита. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм защитительных мероприятий. Тенденция перехода к контратаке. Подвижность слона в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Пешечные слабости. Теория “островков”.

Создание слабостей в лагере соперника. Ограничение подвижности фигур: ограничение “жизненного” пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающих ходов.

ЭНДШПИЛЬ.

Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания. Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.

Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле.

5 год.

ДЕБЮТ.

Понятие дебютной новинки. Концентрический метод изучения дебютных систем. Стратегические идеи защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети.

МИТТЕЛЬШПИЛЬ.

Стратегическая и тактическая защиты. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки.

Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов. Атака при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Компенсация за ферзя, легкую фигуру в середине партии.

ЭНДШПИЛЬ.

Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи. Ферзевые окончания. Слоновые окончания: слоны одноцветные, слоны разноцветные. Ладья и пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение “мост”.

Подразумевается разыгрывание сложных тактических комбинаций, которым относится:

- неразветвленные варианты – итальянская партия, испанская партия, ферзевый гамбит, все виды дебютов;
- разветвленные варианты – разновидности испанской и итальянской партий (открытый вариант, разменный вариант), разновидности ферзевых гамбитов (принятый ферзевый гамбит, кембриджский вариант).

Зачетные задания по итогам обучения 3-5 года этапа углубленной специализации:

<p><u>Задание №1.</u> а) Перечислить ходы – кандидаты б) Оценить 11й ход – конь D на B5 в) Выбрать ход обосновав его</p>	<p><u>Задание №5.</u> Оценить технику расчета вариантов</p>
<p><u>Задание №2.</u> Найти лучший ход пешкой за 5 минут на F5</p>	<p><u>Задание №6.</u> За 15 минут определить несколько коротких вариантов продолжения партий</p>
<p><u>Задание №3.</u> а) Перечислить ходы-кандидаты подлежащие рассмотрению в) Выбрать ход, обосновав его</p>	<p><u>Задание №7.</u> Определить фигуру белых способную выключить из игры черного ферзя</p>
<p><u>Задание №4.</u> Выявить изобретательность по комбинационному зрению</p>	<p><u>Задание №8.</u> Оценить и дать комментарии по результативности предложенного хода – 1ход) Слон h3 2й ход) слон C:a7 c5</p>

3.2.4. *Психологическая подготовка.*

Отражает особенности психических состояний, психических свойств, психических качеств личности обучающегося (уровень психического развития, особенности психических проявлений).

Психологическая подготовка направлена на самопознание, самосознание, саморегуляцию (управление своими психическими состояниями, смена негативных состояний на позитивные), саморазвитие, самовоспитание в процессе занятий. Особенно бывают выражены нарушения в психической сфере у инвалидов с приобретенными дефектами. Травма вызывает изменение личностных качеств, которые могут быть связаны с напряженностью, чрезмерной раздражительностью, снижением коммуникативной контактности, общительности, депрессиями. В начале занятий важное место занимает психологическая помощь в адаптации к травме (в случае, если травма приобретенная). На данном этапе используется проведение бесед и тренингов (тренинг общения, тренинг психических состояний), осознание своего двигательного опыта и обретение нового успешного опыта двигательных действий. Психологический эффект занятий отслеживается по развитию способностей к самообслуживанию, передвижению, пространственной ориентации на тренировке, общению, обучению, контролю над своим поведением.

Особенность направления психологической подготовки в шахматах. Шахматы же, как известно, относят к спорту, несмотря на то, что игра в них не сопряжена с усиленной мышечной деятельностью. Более того, шахматисты в период подготовки к выступлениям и, особенно, во время самой игры часто ведут малоподвижный образ жизни. В связи с этим шахматы по существу должны быть отнесены к гиподинамическому виду спорта, при этом характерной особенностью игры является то, что она сопровождается значительным эмоциональным и интеллектуальным напряжением. Именно, значительное эмоциональное напряжение в процессе игры и после ее завершения таит определенную опасность для здоровья шахматистов. Чем же эмоциональное напряжение во время игры в шахматы отличается от эмоционального напряжения спортсменов, занимающихся другими видами спорта, например легкоатлетов, боксеров, хоккеистов, участвующих в соревнованиях самого высокого ранга – Олимпийских играх или первенствах мира? Существенное отличие состоит в том, что в упомянутых видах спорта эмоциональное напряжение сочетается с мышечной деятельностью, которая в значительной степени защищает организм от неблагоприятного, в некоторых случаях болезнетворного влияния эмоционального перенапряжения. Последнее обусловлено тем, что в процессе эволюционного развития живых организмов проявление эмоций всегда сочетается с мышечной деятельностью (об этом образно и неоднократно писал акад. И.П. Павлов). В случаях, когда эмоциональное напряжение сочетается с мышечной деятельностью, можно говорить о «завершенных» эмоциях, т.е. о целостной поведенческой реакции. При этом двигательная активность защищает организм от болезнетворного влияния эмоций.

В процессе же шахматной игры эмоции остаются как бы незавершенными, их отрицательное влияние на организм не гасится мышечной активностью. Продолжительность турнирной шахматной партии составляет в среднем около 5 часов, а в случаях, когда она оказывается отложенной, может достигать 10 - 12 часов. В перерывах между игрой эмоциональное напряжение в различной степени у различных шахматистов сохраняется. Это незавершенное мышечной деятельностью эмоциональное напряжение вызывает существенные сдвиги психофизиологического состояния человека, которые могут в некоторых случаях приводить к развитию заболеваний сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. Речь идет о гипертонической болезни, о заболевании коронарных сосудов – ишемической болезни сердца, о нарушении мозгового кровообращения, а также о душевных заболеваниях.

Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на формирование соответствующей системы отношений.

По содержанию средства и методы можно разделить на следующие группы воздействия:

- психолого-педагогические: убеждающие, направляющие, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- суггестивные (применение внушения), ментальные (использование в совокупности умственных, эмоциональных, культурных особенностей, ценностных ориентаций и установок личности), социально-игровые.

**Методы психологической подготовки.*

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Центральной фигурой этого процесса является тренер, который готовит их к умению противостоять стрессовым ситуациям во время соревнований.

**Средства психологической подготовки.*

В работе со спортсменами вырабатывается и принимается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия в зависимости от возраста, степени психофизической травмы и уровня социальной адаптации.

По направленности воздействия средства можно подразделить: на интеллектуальную сферу; на эмоциональную сферу; на волевую сферу.

Направление деятельности психологической подготовки.

- 1.Выполнение упражнений в соревновательном режиме.
- 2.Выполнение упражнений при условии психологического сопротивления (выдвижение обязательных условий).
- 3.Выполнение упражнений для определения индивидуального рейтинга.

3.2.5. Восстановительные мероприятия.

При подборе средств восстановления следует учитывать возраст, стаж занятий и уровень подготовленности спортсмена. В системе восстановления выделены педагогические, гигиенические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления:

- Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.
- Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.
- Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.
- Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.
- Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.
- Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.
- Систематический педагогический и медицинский контроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления:

- Полноценное сбалансированное питание;
 - Рациональный суточный режим жизни, использование естественных сил природы (закаливание), самомассаж;
 - Восполнение затраченных нервных, энергетических ресурсов и создания их необходимого запаса в организме (гидропроцедуры - теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание).
- Важное значение имеет правильное сочетание средств общего и локального воздействия.

Средства общего воздействия (души, ванны и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстановительный эффект. Средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении определенных групп мышц. Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности являются весьма эффективными и самое главное доступными для спортсменов и тренеров, так как их применение не требует дорогостоящего оборудования и они могут применяться спортсменами в любых условиях.

Психологические средства восстановления.

Средства психологической регуляции:

- Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом:
- убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников);
 - формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки);
 - рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход);
 - сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия);
 - десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

Методические рекомендации. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также уровень готовности к восприятию организма к тем или иным средствам восстановления.

3.2.6. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. У обучающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения частей занятий включено в раздел технико-тактической подготовки, начиная с 1 года обучения тренировочного этапа.

2 год тренировочного этапа обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением заданий другими, находить ошибки и исправлять их.

3 год обучения тренировочного этапа проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные задания учащиеся выполняют самостоятельно. Они участвуют в подготовке мест соревнований

и выступают помощниками в качестве судьи соревнований при прохождении аттестации обучающимися.

4 год обучения тренировочного этапа спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

5 год обучения тренировочного этапа спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с новичками в качестве помощника тренера, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий судьи по спорту.

3.3. Воспитательная деятельность.

Воспитательная работа не включается как отдельный раздел в учебный план Учреждения, но она является неотъемлемой составной частью общего процесса обучения в СДЮСШОР №3.

Основное направление воспитательной работы осуществляемой в процессе учебных занятий – девиз воспитательной деятельности признание самоценности личности человека с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

Задачи воспитательной деятельности:

1. Преодоление психологических комплексов неполноценности и формирование знаний и убеждений о доступности для детей с ограниченными возможностями многих форм и видов самообслуживания;
2. Формирование потребности в знаниях и умениях самостоятельного использования средств физической культуры (комплексов упражнений утренней зарядки, лечебной физической культуры, средств и методов адаптивной двигательной рекреации) в целях профилактики сопутствующих заболеваний и самосовершенствования;
3. Воспитание самостоятельности через формирование способности совершать выбор, способности самому выявлять проблемы и находить способы их решения.

Умение планировать свою деятельность способствует углублению внимания, памяти, выступает важным фактором развития познавательных способностей.

Для осознания и принятия таких направлений воспитательной деятельности в СДЮСШОР №3 ведется работа по созданию атмосферы полноценного общения с данной категорией обучающихся, при которой требования и условия предоставления им избранной услуги не отличается от таковой у здоровых людей. Они могут активно участвовать в общественной жизни учреждения, проявлять себя в личностном плане, получать эмоциональный заряд.

Для того чтобы полноценно использовать заложенный в адаптивном спорте воспитательный потенциал, привлечь и увлечь занятиями физическими упражнениями тренер изучает отличительные особенности «Я-концепции»

каждого занимающегося. Узнает наличие у них стремления к расширению круга общения, достижения социального престижа, повышение социального статуса, самосовершенствования, повышение самооценки и желания позитивной оценки другими.

Взаимоотношение с родителями.

Начало познания и формирования «Я-концепции» исходит из семьи обучающегося, с самых первых лет жизни ребенка-инвалида, у которого и возникают впоследствии сложности эмоционального и поведенческого плана. Поэтому работа с родителями детей с отклонениями в развитии и инвалидов имеет огромное значение в построении деятельности нашего учреждения. От того, как складываются отношения особенного ребенка и его родителей (гиперопека, отсутствие полноценных контактов и др.), во многом зависит ход формирования его личности («Я-концепции» и общей направленности).

Поэтому при проведении воспитательных мероприятий в процессе занятий адаптивным спортом мы обязательно согласовываем свои действия с родителями, стараемся соблюдать вместе с ними единство педагогических требований к обучающимся.

При приеме заявления от родителей о получении услуги проводится обязательное собеседование с ними. И только после этого выстраивается форма диалога с обучающимся. Поддерживается диалог с родителями до и после проведения занятий. С помощью родителей ведутся дневники, в которых фиксируются индивидуальные задания и результаты их выполнения (задания опосредованно связаны с контрольным тестированием).

3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе.

3.4.1. Общие требования безопасности.

* Тренер-преподаватель в своей работе обязательно руководствуется должностными инструкциями и инструкцией по технике безопасности.

* Тренер-преподаватель ведёт тренировочные занятия согласно утвержденному расписанию, отвечает за жизнь находящихся на занятии, осуществляет воспитательную работу, направленную на выполнение правил поведения в раздевалках, спортивном зале и требует соблюдения внутреннего распорядка.

* В целях предупреждения несчастных случаев постоянно поддерживает высокую дисциплину среди обучающихся и следит за соблюдением ими правил безопасности.

* Соблюдает правила пожарной безопасности: умение пользоваться средствами пожаротушения, умение применять навыки оказания первой медицинской помощи, знание плана эвакуации из залов и раздевалок

3.4.2. Требования безопасности перед началом работы.

* Тренер-преподаватель перед началом занятия надевает спортивную одежду и сменную обувь, не создающие помехи для осуществления педагогической деятельности.

* Приходит на занятие заблаговременно, не менее чем за 10 минут до начала занятия с целью контроля технического состояния спортивного оборудования и готовности зала.

* Тренер-преподаватель систематически проводит с обучающимися инструктаж по технике безопасности. Результат и дата проведенного инструктажа фиксируется в журнале групповых занятий.

3.4.3. Содержание инструктажа:

Правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале

* Не входить в зал без разрешения и сопровождения тренера

* Проверить зал на отсутствие опасных и посторонних предметов

* Обязательно проверить инвентарь и оборудование на предмет безопасности

* Проверить наличие полного комплекта фигур на шахматной доске. Расставить фигуры на начальную позицию

* Не использовать шахматные фигуры для метания друг в друга

* По окончании тренировки расставить фигуры на начальную позицию, расставить столы и стулья на исходные места.

* Не брать незнакомый инвентарь и не пользоваться оборудованием без предварительных рекомендаций тренера

Соблюдение правил техники безопасности и правил поведения в тренажерном зале или при работе с отягощениями

* Перед выполнением упражнения проверить безопасность тренажера или отягощений

* Не выполнять упражнения без предварительной разминки

* Не выполнять упражнение без страховки партнера или тренера

* Не оставлять отягощения на проходе, убирать за собой на отведенные места

* Строго выполнять рекомендации тренера при выборе отягощения и количества подходов

Соблюдение правил техники безопасности и правила поведения в душевых и в сауне

* Перед принятием душа следует проверить безопасность кабин (надежность крепления поручней, мест для сидения).

* Полотенце и гигиенические средства должны быть строго индивидуальными

* На полу не должно быть мыла, пролитого шампуня или других опасных (посторонних) предметов

* После душа следует надевать сухую чистую одежду и убрать за собой все использованные предметы гигиены

Соблюдение правил техники безопасности и правила поведения во время участия в соревнованиях

* За игровое поле следует выходить строго по распоряжению тренера

* Во время игры не разговаривать с соперником, не мешать разговорами другим игрокам. Все действия, не относящиеся к игре, выполнять только с разрешения судьи.

* Предметы для питья должны быть строго индивидуальны.

* На решение судьи следует реагировать сдержанно, оспаривать его решение может только тренер или представитель

* Не вступать в физический контакт, как с партнерами, так и с соперниками

3.4.4. Требования безопасности во время работы.

* Тренер-преподаватель постоянно находится в спортивном зале, осуществляет непрерывный контроль за соблюдением дисциплины и выполнением заданий. Тренеру-преподавателю выходить из зала во время занятия ЗАПРЕЩАЕТСЯ.

* Тренер-преподаватель ведёт непрерывное наблюдение за обучающимися при разучивании элементов повышенной сложности.

3.4.5. Требования безопасности после работы.

* Тренер-преподаватель следит за тем, чтобы в отведенное место был убран инвентарь и оборудование: шахматные доски с фигурами, шахматные часы.

* После занятия последним выходит из зала.

* Сообщает администрации СДЮСШОР № 3 о травмах и несчастных случаях, других происшествиях во время проведения занятий.

* Ставит в известность администрацию СДЮСШОР № 3 обо всех нарушениях дисциплины, внутреннего распорядка, правил охраны труда.

3.4.6. Требования безопасности в аварийной ситуации

* Тренер-преподаватель обязан прекратить занятие и обеспечить организованный выход всех обучающихся из спортивного зала в случае какой-либо аварии или наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью.

* При получении травмы обучающимся, сообщить о случившемся медработнику СДЮСШОР №3 и при необходимости вызвать машину Скорой помощи.

* При возникновении пожара прекратить работу, эвакуировать обучающихся из зала, сообщить администратору спортивного комплекса о случившемся.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Контроль тренировочного процесса состоит из контроля переносимости тренировочных нагрузок, за состоянием здоровья обучающихся, уровнем развития физических качеств и спортивных результатов, за овладением спортивно-техническим мастерством. Переносимость нагрузок на тренировках определяется, прежде всего, наблюдениями за внешними признаками усталости. Сильная усталость обучающихся проявляется в покраснении лица или необычной бледности, в вялости выполнения движений. Состояние здоровья контролируется по следующим признакам: желание тренироваться, переносимость нагрузок на тренировках, состояние сна спортсмена, данные медицинских наблюдений.

4.1. Виды контроля.

**Педагогический контроль* осуществляется тренером-преподавателем в процессе занятий. Анализируя и обобщая содержание тренировочных занятий, результаты участия в соревнованиях, данные врачебного контроля и самоконтроля, тренер-преподаватель может вносить коррективы в планы тренировок, варьировать тренировочными средствами, изменять нагрузку.

**Текущий контроль.* Его задачами являются систематический контроль над тренировочным процессом в целях повышения его эффективности и предупреждения перегрузок, перенапряжения, нарушения процессов адаптации, оценка уровня и структуры физической и технической подготовленности, состояния здоровья.

**Врачебный контроль.* Углубленные медицинские обследования (УМО). Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности пауэрлифтеров.

Задачи УМО: диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей; диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации", лимитирующих работоспособность.

Обучающиеся отделения шахмат являются учащимися специализированной коррекционной школы для слабослышащих и позднооглохших детей. В связи с чем, они проходят необходимое медицинское наблюдение у медицинского работника своей школы, который предоставляет информацию о состоянии здоровья обучающихся.

4.2. Контроль освоения программы

это контроль уровня физических, технических качеств и спортивных результатов, осуществляется по результатам тестов, направленных на выявление уровня развития силы, выносливости, и по постепенному, хотя и волнообразному, изменению спортивных результатов от соревнования к соревнованию. Оценка спортивно-технического мастерства производится на всех этапах тренировочного процесса.

Контроль подготовки на этапах годового цикла проводится 1-2 раза в год с целью выявления динамики физического развития, оценки технико-тактической подготовленности занимающихся, определения степени соот-

ветствия приростов этих показателей индивидуальным темпам. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся шахматами.

Прохождение аттестации обязательно для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза. В случае повторного (частичного) невыполнения аттестации, обучающийся может быть переведен на последующий год обучения в составе группы, при условии среднего показателя у группы в соответствии с Муниципальным заданием: общий % освоения программы – 95 и качественный % освоения программы – 70.

Для досрочного перехода на последующий год (этап) обучения необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному году подготовки.

По окончании полного курса данной программы и по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий год (этап) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий год (этап) подготовки, в случае невыполнения аттестационных требований, при условии выполнения необходимого разряда для данного года обучения.

Контрольно-переводное тестирование (аттестация)

№	Тесты	ГНП – 1,2			УТГ-1,2			УТГ- 3,4			УТГ-5			ГСС		
		Высокий	средний	низкий	Высокий	средний	низкий	Высокий	средний	низкий	Высокий	средний	низкий	Высокий	средний	низкий
		Технико-тактическая подготовка														
1	Решение задачи – «мат в 1 ход»	5	7	9	3 мин	4 мин	5 мин	1.30	3 мин	4.30	51 сек	2 мин	4 мин	48 сек	1.30	3
2	Решение этюда (мин./сек)	8	10	12	5	7	9	4	5	7	2	4	6	2	4	6
3	Решение простой типичной комбина-	8	10	12	6	8	10	4	6	8	2	4	6	2	4	6

		Интегральная подготовка														
4	Поставить мат одиночному королю Мат ладьей и королем (мин./сек)	7	9	10	6	8	10	5	7	9	3	6	8	3	6	8
5	Количество запомненных шахматных дебютов	-	-	-	2	1	-	3	2	1	4	3	2	5	4	3
		Общая физическая подготовка														
6	Бег 60м (сек)	17,0	19,0	21,0	16,0	18,0	20,0	15,0	17,0	19,0	14,0	16,0	18,0	12,0	14,0	16,0
7	Бег 500м (мин)	1,45	1,54	2,10	1,30	1,45	1,54	1,12	1,30	1,45	1,02	1,12	1,22	56,2	59,0	1,12
8	Прыжок в длину с места (см)	160	140	120	180	150	130	200	170	150	215	180	160	220	190	170
		Специальная физическая подготовка														
9	Отжимание от скамейки (дев.)	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	12	10	16	14	12
10	Подтягивание (юн.)	5	3	2	7	5	3	9	7	5	11	9	7	13	11	9
11	Упр. для мышц брюшного пресса (юноши)	10	7	5	15	13	10	20	15	12	25	20	17	30	25	22
	Упр. для мышц брюшного пресса (девушки)	8	6	4	12	10	8	16	14	10	20	16	14	25	20	16

Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование).

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;

- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационно-педагогические измерительные материалы (тесты) или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительных результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!».

V. ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

5.1. Обязательное участие в соревнованиях для обучающихся групп начальной подготовки обучения

№ п/п	Соревнование	Сроки проведения
1	Первенство СДЮСШОР в возрастной группе 7-8 лет	май
2	Первенство СДЮСШОР в возрастной группе 8-9 лет	апрель
3	Первенство СДЮСШОР в возрастной группе 9-10 лет	март

5.2. Обязательное участие в соревнованиях для обучающихся учебно-тренировочных групп 1,2 года обучения

№ п/п	Соревнование	Сроки проведения
1	Открытое первенство СДЮСШОР № 3 лиц с ОФВ по классическим шахматам	февраль
2	Соревнования по шахматам в рамках городской Спартакиады среди инвалидов (10-12 лет)	апрель
3	Классификационное первенство СДЮСШОР №3	до 15 мая
4	Новогодний шахматный турнир	декабрь

5.3. Обязательное участие в соревнованиях для обучающихся учебно-тренировочных групп 3,4 года обучения

№ п/п	Соревнование	Сроки проведения
-------	--------------	------------------

1	Открытое первенство СДЮСШОР № 3 лиц с ОФВ по классическим шахматам	февраль
2	Соревнования по шахматам в рамках городской Спартакиады среди инвалидов (13-17 лет)	апрель
3	Классификационное первенство СДЮСШОР №3	до 15 мая
4	Турнир по шахматам к Дню защиты детей	июнь
5	Новогодний шахматный турнир	декабрь

5.4. Обязательное участие в соревнованиях для обучающихся учебно-тренировочных групп 5 года обучения

№ п/п	Соревнование	Сроки проведения
1	Первенство города среди здоровых спортсменов	по календарю СММ
2	Открытое первенство СДЮСШОР № 3 лиц с ОФВ по классическим шахматам	февраль
3	Соревнования по шахматам в рамках городской Спартакиады среди инвалидов (18 и старше лет)	апрель
4	Классификационное первенство СДЮСШОР №3	до 25 мая
5	Шахматный турнир к Дню независимости России	июнь
6	Турнир, посвященный Международному Дню инвалида	ноябрь
7	Новогодний шахматный турнир	декабрь

VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1. Список литературных источников

- Авербах Ю.А. Шахматная школа. – Ростов-на Дону: Феникс, 2000.
- Гришин В.Г. Малыши играют в шахматы. – М.: Просвещение, 1991.
- Гуфельд Э. Дебютный путеводитель. – Челябинск, 1991.
- Евстеферова. Программы для внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1973.
- Зак В. Пути совершенствования - Москва, 2011.
- Злотник Б. «Шахматы. Наука, опыт, мастерство» Практик. Пособие / -М.: Высш. шк., 2010.

- Костьев А.Н. Уроки шахмат. -М.:Физкультура и спорт, 1994.
- Ласкер Э. Учебник шахматной игры. -М.:Физкультура и спорт, 1980.
- Нимцович А. Моя система. - Москва, 2011.
- Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов Чехов В., Архипов С., Комляков В. - Москва, 2010.
- Рохлин Я. Шахматы. Программа занятий. -М.: "Московская правда", 1961.
- Романовский П. Миттельшпиль. -М.:Физкультура и спорт, 1963.
- Шахматы, наука, опыт, мастерство/Под ред. Б.А. Злотника. -М.: Высшая школа, 1990.
- Карпов А., Шингирей А. «Школьный шахматный учебник» М. 2005г.
- Хенкин В. «Шахматы для начинающих» Астрель 2002
- Голенищев В. «Программа подготовки юных шахматистов»
- Гришин В. «Малыши играют в шахматы»
- Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности / Под общ. ред. Н.А. Алексеева. - М.: ГЦОЛИФК, 2006.
- Шахматы-школе. / Сост. Б. С. Гершунский, А. Н. Костьев; Под ред. Б. С. Гершунского, Н. В. Крогиуса, В. С. Хелемендика,-М.: Педагогика, 2011.

6.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 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»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным

предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;

- проект Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы».

2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

3. Российская шахматная федерация <http://ruchess.ru/>

4. Международная шахматная федерация (ФИДЕ) <http://www.fide.com/>

5. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>

6. Федерация шахмат Псковской области <http://pskovchess.ru/>

7. Государственный комитет Псковской области по физической культуре и спорту <http://sport.pskov.ru/>

8. Ассоциация федераций Северо-Западного Федерального округа Российской Федерации <http://www.nwchess.ru/>

9. Учимся играть в шахматы - развиваем интеллект: Учебное пособие.

<http://window.edu.ru/library/pdf2txt/208/45208/21986> -

10. Шахматные программы <http://www.sdchess.ru/>

11. Все о шахматах http://battlechess.ru/index/library/articles/articles_33.html

12. Программа для игры в шахматы, в том числе через локальную сеть и интернет. [Absolut Chess v1.3.9](#)

13. Небольшие, но достаточно продвинутые шахматы - [ChessPartner v5.1](#)