

## Аннотация

к «Рабочей программе по шахматам для группы учебно-тренировочного этапа 1 года обучения на 2023-2024 учебно-тренировочный год»

Рабочая программа по шахматам для группы учебно-тренировочного этапа 1 года обучения составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022г. № 952.

Цель Программы: вовлечение детей и подростков в систематические занятия спортом, физическое совершенствование подрастающего поколения и подготовка спортивного резерва шахматистов высокой квалификации.

Основные задачи:

- сформировать и развить творческие и спортивные способности у детей, способствовать удовлетворению их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании средствами шахмат.
- укрепить здоровье, улучшить физическое развитие и повысить физическую подготовленность обучающихся.
- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям, развить двигательные способности и основные физические качества (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость, координационные способности).
- воспитать моральные, волевые, эстетические качества, развить память, внимание, умственный кругозор, общую культуру поведения и общения.
- выявить и поддержать детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.
- сформировать высокий уровень технико-тактического мастерства.

Информация о количестве часов: 12-14 часов в неделю, 624-728 часов в год.

Заместитель директора по спортивной работе

Ю.В. Козлова

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СУРДЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Принято на заседании педагогического  
совета  
(протокол № 3 от 30.06.2023г.)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО СШСР  
\_\_\_\_\_ А.Г. Богачева  
Приказ от 30.06.2023г. № 30 – од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ШАХМАТАМ  
для группы учебно-тренировочного этапа  
(этапа спортивной специализации)

Разработчик:  
Шаламанов А.Н. –  
тренер-преподаватель МБУДО СШСР

г.Смоленск,  
2023г.

Рабочая программа по шахматам на учебно-тренировочном этапе разработана в соответствии с:

- федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 952 (далее – ФССП).

- Учебным планом МБУДО СШСР.

Целью Программы является вовлечение детей и подростков в систематические занятия спортом, физическое совершенствование подрастающего поколения и подготовка спортивного резерва шахматистов высокой квалификации.

Задачи программы:

- ✓ Сформировать и развить творческие и спортивные способности у детей, способствовать удовлетворению их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании средствами шахмат.
- ✓ Укрепить здоровье, улучшить физическое развитие и повысить физическую подготовленность обучающихся.
- ✓ Обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям, развить двигательные способности и основные физические качества (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость, координационные способности).
- ✓ Воспитать моральные, волевые, эстетические качества, развить память, внимание, умственный кругозор, общую культуру поведения и общения.
- ✓ Выявить и поддержать детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.
- ✓ Сформировать высокий уровень технико-тактического мастерства.

Программа направлена на:

- ✓ Отбор одаренных детей;
- ✓ Создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- ✓ Формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- ✓ Подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- ✓ Подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- ✓ Организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

## 1. Характеристика шахмат, отличительные особенности

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 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 закладывается 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.

Процесс шахматной тренировки состоит из общей и специальной подготовки, которые взаимосвязаны друг с другом. Общая подготовка направлена, прежде всего, на всестороннее шахматное образование и развитие необходимых качеств шахматиста-обучающегося. Специальная подготовка шахматиста осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений общей подготовки.

Вид спорта шахматы включает в себя следующие дисциплины: классические шахматы (классика), быстрые шахматы (рапид), блиц.

Подготовка шахматистов различной квалификации к соревнованиям проводится круглогодично – в подготовительном и соревновательном периодах, а также после соревнований. В подготовку во время соревнований следует включать: 1) построение тактического плана борьбы в зависимости от турнирного положения и подмеченных сильных и слабых сторон противника; 2) уточнение в выборе дебютных схем к каждому противнику; 3) анализ позиций отложенных партий; 4) четкое соблюдение гигиенического режима; 5) физзарядку, прогулки, занятия спортом; 6) отдых.

Сегодня, в эпоху компьютеров и информационных технологий важное значение приобретает умение быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, анализировать ее и делать логические выводы. В формировании логического и системного мышления шахматы способны сыграть существенную роль. Включение шахмат в систему образования способствует повышению уровня интеллектуального развития детей, выработке умения концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени. Формирование умения правильно и корректно вести себя в стрессовой ситуации, возникающей в течение шахматной партии, позволяет отнести шахматы не только к учебному, но и воспитательному фактору. Поэтому настоящая программа помимо узко - специальных задач учитывает именно эти возможности обучения игре в шахматы.

В основу программы заложены основополагающие принципы, спортивной подготовки обучающегося, результаты научных исследований и передовой спортивной практики:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

Преемственность - определяет системность изложения программного

материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юных шахматистов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств, видов физических упражнений и изменения нагрузок.

В основе организации и проведения занятий отражаются принципы: гуманизации, демократизации, педагогики сотрудничества, доступности, коррекционной и адаптационной направленности в соответствии с которыми тренер-преподаватель обеспечивает каждому занимающемуся одинаковый доступ к учебно-тренировочному процессу.

Данная программа предусмотрена для обучения детей в возрасте от 7 до 18 лет. Многолетняя подготовка юных шахматистов делится на этапы: начальная подготовка, тренировочный (период базовой подготовки и период спортивной специализации), спортивного совершенствования мастерства.

Учебно-тренировочный этап характеризуется подготовкой шахматистов по сравнению с начальным обучением, увеличивается роль самостоятельной и индивидуальной работы. Прививаются навыки работы со специальной литературой. Добавляются новые формы и методы подачи материала:

- 1) конкурсы решения комбинаций;
- 2) участие в турнирах;
- 3) разбор партий.

В процессе формирования игровых навыков решение комбинаций дополняется заданиями логического характера, нацеливающими детей на анализ ситуации, логические размышления и выяснение причинно-следственных связей, способствующих возникновению той или иной позиции или игровой ситуации. Изучение комбинаций способствует усилению концентрации внимания, так как требуется быстрый и точный расчёт вариантов, и важно не пропустить какой-нибудь возможный контрудар противника.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-4  | 8  | 6                       |

## 2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса

В процессе реализации Программ по игровым видам необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- ✓ оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 95% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- ✓ теоретическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- ✓ общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 30% от общего объема учебного плана;
- ✓ избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- ✓ развитие творческого мышления в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- ✓ самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- ✓ организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- ✓ организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- ✓ построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

### Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки                        |                |
|-----------------------------------|---|----------------|
|                                   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                                   | До трех лет   | Свыше трех лет |
| Контрольные                       | 4   | 4              |
| Отборочные                        | 2   | 2              |
| Основные                          | 1   | 2              |

## Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия   | Этапы и годы спортивной подготовки                        |                |
|-------|---|---|----------------|
|       |   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|       |   | До трех лет   | Свыше трех лет |
| 1.    | Общая физическая подготовка (%)   | 4-8   | 4-6            |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (%)   | 4-6   | 4-6            |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | 3-5   | 5-12           |
| 4.    | Техническая подготовка (%)  | 30-32   | 32-34          |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 42-46   | 42-46          |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика (%)   | 2-4   | 2-4            |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 2-4   | 2-4            |

### 3. Содержание и методика работы по предметным областям этапа подготовки

#### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

#### Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания.

Основные формы организации занятий в детско-юношеской спортивной школе.

Всероссийские соревнования для обучающихся, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья». Международные связи российских шахматистов.

#### Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований

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

#### Основные положения шахматного кодекса.

Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Судейство на соревнованиях. Воспитательная роль судьи.

Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.



Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур.

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка место соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Исторический обзор развития шахмат

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке.

Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью.

Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Ранняя итальянская школа. Шахматы как придворная игра.

Выдающиеся зарубежные шахматисты. Выдающиеся советские шахматисты. Творчество Роберта Фишера, Анатолия Карпова, Гарри Каспарова. Молодые зарубежные и российские шахматисты.

### ***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. Концентрический метод изучения дебютных схем. Стратегия идеи основных дебютных схем.

### ***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 сочетание 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 на 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.

### **Эндшпиль**

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность фигур в эндшпиле. Матование одинокого 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, 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.

### *Учебно-тренировочная группа 1 года обучения*

#### Физическая культура и спорт в России.

Единая Всероссийская классификация. Обзор развития шахмат в России и мире.

#### Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

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

#### Дебют.

План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи защиты двух коней, дебюта четырех коней, защиты Филадельфии, шотландской партии, шотландского гамбита.

#### Миттельшпиль.

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетание идей. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь.

#### Эндшпиль.

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

#### Общефизическая подготовка.

### Практика

Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций.

Индивидуальные занятия

Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах.

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

Индивидуальные занятия тренера-преподавателя с учащимися спортивной школы в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.

Теоретические семинары, контрольные работы

Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации

и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по пройденным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

### ***Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов***

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

### ***Общезащитная подготовка***

#### **1. Строевые упражнения**

Построение в шеренгу, колонну (соблюдая определенный интервал и дистанцию). Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!». Расчет группы: по порядку, на первый и второй. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: шаг и бег на месте, походный (обычный) шаг, бег, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение длины и частоты шагов. Перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, повороты в движении. Размыкание и смыкание: приставными шагами, в движении.

#### **2. Общеразвивающие упражнения без предметов**

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

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

Для мышц ног: поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

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

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Спортивные и подвижные игры.

Туризм: походы, в том числе многодневные. Экскурсии и прогулки в лесу.

### 3. Общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой: с короткой – подскоки на одной и двух ногах ног, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной – пробегание под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и двух ногах.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, на коленях, лежа), с различными положениями палки (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание через палку, круты, упражнения с сопротивлением партнера.

С баскетбольными мячами: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной, двумя руками, с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом.

### 4. Дыхательная гимнастика

1-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время обучающийся довольно легко выполняет серии вдохов на 8,12, 16, 20 и более шагов.

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

3-е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении обучающийся должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

4-е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Обучающийся делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см. Упражнения рекомендуется выполнять на

свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

#### Требования техники безопасности

К занятиям шахматами допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Во время занятий по шахматам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении со сломанного стула;
- искривление позвоночника при неправильном подборе стула;
- сломанное напольное покрытие;
- опасное напряжение в электрической сети;
- нарушение работы системы вентиляции;
- пыль.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Обучающиеся должны знать место нахождения медицинской аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Обучающиеся должны под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь (стол, стулья), проверить освещение и оборудование, необходимые для проведения занятия. Проветрить помещение. Приступить к занятиям после проверки готовности места проведения.

Во время занятий обучающиеся обязаны:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятие;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- не раскачиваться на стуле;
- следить за осанкой во избежание искривления позвоночника;
- не подавать шахматные фигуры друг к другу броском.

Обучающимся запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятие;
- использовать спортивное оборудование не по прямому назначению.

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятие.

При возникновении ЧС (чрезвычайной ситуации) – появление посторонних запахов, задымления, возгорания и т.п., немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятие, и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю, при необходимости помочь тренеру-преподавателю отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

По окончании занятий учащиеся обязаны:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь
- при обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя, проводившего занятие.

#### Организационно-методические рекомендации к построению периодов годового плана учено-тренировочных занятий

Учебно-тренировочный процесс в отделении шахмат планируется на основе изложенных в данной программе учебных материалов.

В зависимости от календарного плана спортивных мероприятий соответствующим образом планируется учебно-тренировочный процесс подготовки шахматистов с тем, чтобы подвести учащихся к основному соревнованию года в наилучшей спортивной форме и в состоянии оптимальной готовности.

Годовой план учебно-тренировочных занятий состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного:

В подготовительном периоде на первом этапе решаются общие задачи теоретической и практической подготовки, развития волевых качеств, спортивного трудолюбия, целеустремленности и настойчивости в устранении недостатков. На втором этапе подготовительного периода ведется непосредственная подготовка к предстоящему соревнованию.

В соревновательном периоде подводятся итоги тренировочной работы за прошедший этап подготовки, ставятся максимально высокие для данного шахматиста (команды) цели. Значимость соревнования определяется в зависимости от перспективного плана подготовки шахматиста. Вся учебно-тренировочная работа в соревновательном периоде проводится с учетом особенностей данного соревнования.

#### Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными обучающимися является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного обучающегося, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Тем не менее, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными обучающимися все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными обучающимися задачи ощутимого интеллектуального совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных обучающихся принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного обучающегося. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разборка поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у обучающихся, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большое мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется обучающимся систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного обучающегося к



выполнению заданий, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного обучающегося. В коллективе обучающийся развивается всесторонне нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающийся к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для обучающегося волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного обучающегося.

При подготовке шахматиста следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

#### Виды воспитания

Патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

#### Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шахматами;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический подход;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шахматистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность шахматиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шахматистов.

#### Восстановительные средства и мероприятия

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

Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме обучающегося с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих обучающихся требуется минимальное количество

медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция обучающегося на процедуры.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающегося.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма обучающегося.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

- 1) рациональный режим дня;
- 2) правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- 3) естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шахматного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок.

Питание обучающегося должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

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

#### Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами восстановления подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма обучающегося, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.

Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общефизическая подготовка.

Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме обучающихся, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечнососудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

#### Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных

тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шахматах. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо, чтобы и шахматисты представляли себе значение восстановительных факторов и умели повседневно использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств.

#### Тренерская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеской спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо приучить шахматистов к самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и проводить занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по шахматам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря. Для этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания - судьи по спорту.

### 3. Система контроля и зачетные требования

Система контроля за выполнением программы и зачетные требования спортивной подготовки должны включать:

- ✓ конкретизацию критериев подготовленности обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- ✓ оценку общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контрольных испытаний.

#### Нормативные требования

для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки

| УПРАЖНЕНИЯ  | Норматив  |                 |
|---|---|-----------------|
|   | юноши   | девушки         |
| 1.Нормативы общей физической подготовки   |   |                 |
| 1.Бег на 30 м   | не более 6,0 с  | не более 6,2 с  |
| 2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                      | не менее 17 раз   | не менее 11 раз |
| 3.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)         | не менее +7 см  | не менее +9 см  |
| 4.Челночный бег 3*10 м  | не более 9,2 с  | не более 9,5 с  |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки   |   |                 |
| 1.Приседание без остановки  | не менее 10 раз   | не менее 8 раз  |
| 2.Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола | не менее 2 раз  | не менее 2 раз  |
| 3.Уровень спортивной квалификации   |   |                 |
| 3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                     | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |                 |
| 3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)                  | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |                 |

Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) аттестации обучающихся

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик учебно-тренировочного процесса - учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных обучающихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных обучающихся, являются основанием для перевода обучающегося на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся шахматами. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на учебно-тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности обучающихся осуществляются, исходя из материально-технического оснащения Учреждения, где обучающийся проходит подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)). Выполнение разрядных требований в группе - не менее 30 % от общего количества обучающихся в данной группе. Ежегодно приказом учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года).

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления из школы.

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.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Одаренные обучающиеся по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показывать стабильно высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнять требования для зачисления на программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;
- по остальным предметным областям необходимо показывать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих компетенций в предметных областях:

*в области теории и методике физической культуры и спорта:*

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

*в области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*в области избранного вида спорта:*



- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

*в области развития творческого мышления:*

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

Требования к освоению программы по этапам подготовки.

Результатом реализации Программы является:

*на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

## 5. Перечень информационного обеспечения

### Список литературы для тренеров-преподавателей:

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. . -- М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 288с.
2. Как улучшить память и развить внимание за 4 недели / Татьяна Лагутина. - Москва : Центрполиграф, 2008. - 191 с. : ил.; 20 см. - (Практическое пособие).
3. Немов, Роберт Семенович. Психология. / Р. С. Немов. - Москва : Высш. образование, 2007. - 639 с. : ил., табл.; 21 см. - (Высшее образование. Основы наук).
4. Шахматные окончания : Пешечные / Под общ. ред. Ю. Авербаха. - 2-е изд., доп. - Москва : Физкультура и спорт, 1983. - 303 с. : ил.;Ю.Л. Авербах «Шахматная школа» Ростов – на – Дону 2005г.
5. Калиниченко, Николай Михайлович. 1000 сенсационных поражений шахматных королей / Н. М. Калиниченко. - Москва : Астрель : АСТ, 2006 (Самара : Самарский Дом печати). - 544 с. : ил.
6. Карпов, Анатолий Евгеньевич. Начальный курс шахматных дебютов / Анатолий Карпов, Николай Калиниченко. - Москва : Российский шахматный дом, 2009. - 298 с. : ил.;
7. Голенищев, Виктор Евгеньевич. Программа подготовки шахматистов I разряда / Виктор Голенищев ; под общ. ред. Анатолия Карпова. - Москва : Russian Chess House, 2016. - 242 с. : ил.
8. Голенищев, Виктор Евгеньевич. Программа подготовки шахматистов II разряда / Виктор Голенищев ; под общ. ред. Анатолия Карпова. - Москва : Russian Chess House/Русский Шахматный Дом, 2016. - 300 с. : ил.; 22 см. - (Шахматный университет; 107).;

### Список литературы для обучающихся:

1. Яковлев Н.Г. Шахматы. План в миттельшпиле. - М.: «Russian CHESS House /Русский шахматный дом», 2014. - 384 с. (Шахматный университет).
2. Голенищев В. Программа подготовки шахматистов юношеских и III взрослого разрядов. Общая редакция многократного чемпиона мира Анатолия Карпова. — М.:«RUSSIAN CHESS HOUSE», 2020, —208с., (Шахматный Университет).
3. Костров В., Яковлев Н. Шахматный учебник для детей и родителей. 3 часть. – М.: «Russian CHESS House / Русский шахматный дом», 2020 – 152 с.
4. Попова М.В., Манаенков В.Н. 30+30 шахматных уроков. — М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE/Русский Шахматный Дом», 2018. — 240 с. (Шахматный университет).
5. Дорофеева А. Г. Шахматная радуга тактических приёмов. Книга 7. Проверь себя! / А.Г.Дорофеева. - Изд. 3-е. - Москва: Издательство «Анна Дорофеева» , 2019. – 64 с.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. [Чемпионы мира по шахматам среди мужчин в хронологическом порядке \(chesswood.ru\)](http://chesswood.ru)
2. [Уроки шахмат | Видеоуроки по шахматам \(chessok.net\)](http://chessok.net)
3. <https://www.chessfactor.com/> «Бесплатные видеоуроки по шахматам: от новичка до кандидата в мастера спорта» (на английском языке)

Перечень Интернет-ресурсов:

[ШКОЛА ШАХМАТ \(schoolchess.ru\)](http://schoolchess.ru) «Школа шахмат»

[Развитие интеллекта: эффективные способы на каждый день | Блог 4brain](#)

«Развитие интеллекта»

[хрестоматия \(sportsng.ru\)](http://sportsng.ru)

[www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/1-1-1-teoriia-fizicheskoi-kultury-kak-nauchnaia-i-uchebnaia-](http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/1-1-1-teoriia-fizicheskoi-kultury-kak-nauchnaia-i-uchebnaia-distciplina?ysclid=lfgyxthktt657404919)

[distciplina?ysclid=lfgyxthktt657404919](http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/1-1-1-teoriia-fizicheskoi-kultury-kak-nauchnaia-i-uchebnaia-distciplina?ysclid=lfgyxthktt657404919)

«Теория физической культуры и спорта»

[Общая гигиена \(vsmu.by\)](http://vsmu.by) «Общая гигиена»

[Об утверждении Федерального стандарта \(minsport.gov.ru\)](http://minsport.gov.ru) «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта шахматы»