

Аннотация

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

Рабочая программа по шахматам для группы этапа начальной подготовки 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 из юных шахматистов.

Основные задачи:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «шахматы»;
- сформировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «шахматы»;
- повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепить здоровье обучающихся.

Информация о количестве часов: 4,5-6 часов в неделю, 234-312 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 29.06.2023г.)

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ШАХМАТАМ
для группы этапа начальной подготовки 1 года обучения

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

г.Смоленск,
2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Шахматы – это не просто спорт. Они делают человека мудрее и дальновиднее, помогают объективно оценивать сложившуюся ситуацию, просчитывать поступки на несколько «ходов» вперед».

Президент РФ - В.В. Путин

Возникновение и становление шахмат теряется в истории человечества, но шахматные фигуры найденные археологами, доказывают, что шахматам не менее 5000 лет.

Более современные шахматы, возникли в VI веке в Индии, и за минувшие века претерпели существенные изменения. Древние разновидности игры, чатуранга и шатрандж, имели несколько иные правила, чем современные шахматы. Последние изменения в правилах передвижения фигур на шахматной доске произошли в XV веке и с тех пор по настоящее время не менялись. Но в связи с совершенствованием компьютерной техники и разработкой компьютерных программ нового поколения (играющих сильнее чемпионов мира по шахматам) на рубеже второго и третьего тысячелетия произошли определенные изменения в процедуре игры. К примеру, отменено откладывание партий (чтобы исключить домашний компьютерный анализ). Ускорение общего ритма современной жизни привело также к постепенному сокращению времени на обдумывание и к широкому распространению проведения турниров по «активным шахматам» и «блиц».

Совершенствовать мастерство игры в шахматы можно практически бесконечно. Для этого во всем мире изданы тысячи шахматных книг, открыты тысячи шахматных клубов и секций, разработана ступенчатая система шахматных разрядов и званий (от массовых разрядов до международных гроссмейстеров). Существует также особая область шахматного творчества – шахматная композиция, заключающаяся в создании красивых шахматных задач и этюдов (с огромным количеством художественных направлений). Это также роднит шахматы с общеизвестными видами искусства.

Шахматы – это не просто вид спорта. Шахматы – это увлекательный досуг, тонкий расчет, замечательная тренировка памяти и умения просчитать игру на несколько ходов вперед, мастерство предвидеть ходы соперника. Шахматы – это и железная выдержка, упорство, умение владеть собой и своими нервами.

Шахматы отлично развивают память и логическое мышление, а также воспитывают трудолюбие и волю к победе. Каждый шахматист при соответствующей подготовке может приобрести спортивные качества, которые позволяют ему добиться высших для его индивидуальных возможностей достижений.

И как говорится в древней индийской пословице: «Шахматы – это море, из которого комар может напиться и в котором слон может искупаться».

Шахматы объединяют людей не зависимо от возраста, национальности и вероисповедания. Поэтому гуманистический девиз Международной шахматной федерации: «Мы все – одна семья»!

Краткая характеристика вида спорта – шахматы

Шахматы являются одним из популярных видов спорта во всем мире. Спортивную деятельность шахматиста обычно ассоциируют с умственной работой, имеющей яркую эмоциональную окраску. Шахматы, как вид соревновательной деятельности относятся, в общей классификации к группе абстрактно-игровых видов спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью обучающийся, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Эта особенность шахмат, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости.

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-обучающийся. 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.

В наши дни появились новые методы подготовки шахматиста, связанные с применением компьютеров. Компьютерные программы применяются для развития специальных качеств шахматиста. Основная цель компьютерных программ – это совершенствование алгоритма обдумывания хода, развитие навыков и умений, которые потом помогут в аналогичных ситуациях за доской.

Учебно-тренировочный материал программы излагается на основании этапа начальной подготовки. Настоящий этап входит составной частью в учебно-тренировочный процесс многолетней тренировки шахматистов по мере роста спортивного мастерства обучающихся.

Срок реализации программы: один год.

Программа учитывает основополагающие принципы спортивной подготовки шахматистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам тренировочного процесса и соответствие его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач,

средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальные способности обучающийся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки, направленных на решение определенных задач подготовки.

Данная программа рассчитана для обучения детей в возрасте 7-10 лет в группе начальной подготовки 1-го года обучения.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки первого года обучения, и содействует успешному решению задач физического образования и воспитания детей.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта «шахматы»;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

- отбор одаренных детей и их дальнейшее обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки в виде спорта «шахматы».

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов в годах	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки первого года обучения	1	6	10-20

Требования к максимальному объёму тренировочного процесса

Этапный норматив	Этап начальной подготовки первого года
Количество часов в неделю	4,5-6
Общее количество часов в год	234-312

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе начальной спортивной подготовки первого года обучения по виду спорта шахматы

Виды подготовки	Этап начальной подготовки
	Один год
Общая физическая подготовка (%)	14-16
Техническая подготовка (%)	32-42
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	44-48
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки до года
Контрольные	3
Отборочные	-
Основные	-

Организация учебно-тренировочной работы

Комплектование групп начальной подготовки первого года обучения, организация учебно-тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с обучающимися осуществляются в соответствии с Уставом учреждения.

Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям шахматами детей, подростков, юношей и девушек, отвечающих требованиям по уровню подготовленности к данному этапу. Зачисление и перевод на этапы подготовки, начиная с этапа начальной подготовки, осуществляется на основании сдачи гражданами контрольно-переводных нормативов.

Программа рассчитана на систематические занятия в группах начальной подготовки на протяжении 52 недель.

Основными формами проведения спортивно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекций по темам, изложенным в плане тренировочных занятий;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором Учреждения;
- дистанционные занятия с применением компьютерных технологий – программа «Шахматы в школе», сервер «Шахматная планета», «Skype».
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для шахматистов;
- участие шахматистов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- участие в учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях.

В процессе теоретических и практических занятий обучающийся должны получить знания и навыки спортивного судьи.

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки шахматистов имеет использование в тренировочном процессе передовых компьютерных технологий и дистанционных методов обучения.

Допуски к соревнованиям осуществляются на основе проведения медицинского контроля не реже одного раза в год.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами шахматной техники.

План учебно-тренировочных занятий

№	Раздел подготовки	Этап начальной подготовки
	<i>Теория</i>	1 год
1	Исторический обзор развития шахмат	7
2	Дебют	45
3	Миттельшпиль	46
4	Эндшпиль	50

5	Типовые стратегические приемы	17
6	Решение задач	42
	<i>Практика</i>	
1	Тренировочные партии	27
2	Сеансы одновременной игры	12
3	Анализ сыгранных партий	40
4	ОФП	26
5	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану
	Итого:	312

Одними из задач программы является привитие обучающимся интереса к занятиям шахматами, овладение элементарными основами шахматной игры, ознакомление с основными тактическими идеями и приемами, получение первоначальных знаний по истории шахмат, приобретение первого опыта участия в соревнованиях.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта шахматы;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта шахматы;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с ЕКП Минспорта РФ по шахматам и календарным планом Российской шахматной федерации.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку по шахматам

Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия проводятся в учебных кабинетах, подготовленные в соответствии с требованиями и нормами СП 2.1.2.3304-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта».

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку по шахматам, и иным условиям включают в себя:

- комплекты шахмат;
- шахматные часы;
- демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур;
- интерактивный шахматный комплект (мультимедийный проектор, экран, программное обеспечение для занятий);
- шахматные программы для ПК (информационно-поисковые-игровые системы, обучающие программы);
- стол для тренера-преподавателя;
- столы и стулья для занимающихся;
- рабочие тетради для записи;
- дидактические материалы (диаграммы с заданиями по различным темам, пакеты контрольных работ)
- судейские и организационные документы (турнирные таблицы, протоколы, карточки участников)
- шахматная литература (учебники, задачки и периодика) и др.
- наличие туалетов;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (см. таблицу ниже);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2

2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	10
3.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, компьютер, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	штук	1
4.	Секундомер	штук	2
5.	Стол шахматный	штук	10
6.	Стулья	штук	10
7.	Часы шахматные	штук	10
8.	Мат гимнастический	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
10.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
11.	Доска шахматная с электронными фигурами	комплект	2
12.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	3
13.	Веб-камера	штук	2

Требования техники безопасности при реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

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

Опасными факторами на занятиях шахматами являются:

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

2) химические: пыль;

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

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

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

Во время перерывов между занятиями проводится обязательное проветривание помещения с обязательным выходом обучающихся из кабинета.

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

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

Правильная поза: длина сиденья должна соответствовать длине бедер обучающегося; высота ножек стула должна равняться длине голени; голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол; между краем стола и грудной клеткой сидящего обучающегося необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти руки; расстояние от глаз до стола

соответствует 30-35 см; позвоночник опирается на спинку стула; предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно; надплечья - на одном уровне.

Обучающиеся не должны приносить посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать других участников тренировочного процесса.

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

Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю. Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя подходить к имеющемуся в кабинете оборудованию, закрытым книжным шкафам.

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

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

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

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

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

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

При возникновении повреждений на столах или других местах проведения занятий необходимо прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия можно продолжить только после устранения неисправности или замены оборудования. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

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

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

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

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

«Научить думать - самая трудная задача учителя. Научиться думать - самая трудная задача ученика»

Педагог, ученый С. Соловейчик

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки шахматистов, его распределение по годам, планирование спортивных результатов, организацию и проведение врачебно-педагогического и психологического контроля, рекомендации по проведению спортивно-тренировочных занятий и соревнований, по технике безопасности.

ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

1. Учебно-тренировочный процесс планируется на основе теоретических материалов, изложенных в данной программе.
2. Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение теоретического материала в группах проводится на основании плана тренировочных занятий, который предусматривает организацию тренировочных занятий.
3. Тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.
4. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием шахматного движения, историей шахмат, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.
5. На практических занятиях обучающиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Требования техники безопасности при реализации программы спортивной подготовки по виду спорта шахматы.

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

Опасными факторами на занятиях шахматами являются:

- 1) физические факторы: неисправная или не соответствующая требованиям СанПиН мебель; опасное напряжение в электрической сети; технические средства обучения;
- 2) химические: пыль;
- 3) психофизиологические: напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные статистические нагрузки и монотонность труда.

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

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

Во время перерывов между занятиями проводится обязательное проветривание помещения с обязательным выходом обучающихся из кабинета.

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

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

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

Обучающиеся не должны приносить посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать других участников тренировочного процесса.

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

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

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

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

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

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

При возникновении повреждений на столах или других местах проведения занятий необходимо прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия можно продолжить только после устранения неисправности или замены оборудования. При плохом самочувствии обучающиеся должны сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

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

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

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

2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В соответствии с основной направленностью и задачами программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются продолжительность и направленность тренировочных занятий, на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичном цикле.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- развитие творческого мышления.

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в форме бесед, лекций и пояснений на практических занятиях. Практический материал программы изучается на тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых и индивидуальных занятий.

Организуется посещение обучающимися спортивных соревнований различного уровня, проводимых на базе спортивной школы. Проводятся совместные мероприятия с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Во время проведения тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по технике безопасности, по врачебному контролю и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать умственные и физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

Кроме этого на занятиях следует уделять должное внимание освоению техники шахмат. При разучивании какого-либо приема шахматной техники, для создания целостного представления об изучаемом приеме тренер-преподаватель должен вначале показать на соответствующих учебных примерах технику осуществления конкретного технического приема и затем проверить усвоение этого технического приема обучающимися путем предложения им для решения

ряда позиций, где для выигрыша необходимо использовать именно этот ранее изученный прием.

2.2. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В основу предлагаемой программы взяты общие дидактические принципы: сознательность, активность, последовательность, доступность и наглядность.

Сознательность и активность повышается благодаря пониманию детьми смысла задания, а также приобщению детей к посильному анализу занятий.

Систематичность и последовательность обучения обеспечивается регулярностью проведения занятий и правильным планированием учебного процесса. Систематичностью и последовательностью упражнений достигается прочность навыков и знаний, хорошие результаты в техническом и функциональном развитии детей.

Доступность обеспечивается правильным подбором упражнений и учетом различной степени физического развития ребенка.

Зрительная наглядность обеспечивается правильной и четкой демонстрацией способов и приемов ведения игры и наглядных пособий.

Положительное влияние занятий достигается лишь при высокой его плотности.

2.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план подготовки юных шахматистов на этапе начальной подготовки первого года обучения – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки шахматистов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики шахмат, возрастных особенностей юных шахматистов, основополагающих положений теории и методики шахмат, а также с учетом модельных характеристик подготовленности шахматистов высшей квалификации – как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной деятельности по годам обучения. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики шахмат, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Объемы разделов, таких как освоение элементов других видов спорта, контрольные испытания, восстановительные мероприятия, самостоятельная, воспитательная работа и психологическая подготовка специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов.

РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результатом освоения Программы по игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

области теории и методики 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
- 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 техники безопасности при реализации программы спортивной подготовки по шахматам.

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

Опасными факторами на занятиях шахматами являются:

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

2) химические: пыль;

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

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

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

Во время перерывов между занятиями проводится обязательное проветривание помещения с обязательным выходом обучающихся из кабинета.

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

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

Обучающиеся не должны приносить посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать других участников учебно-тренировочного процесса.

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

Обучающиеся должны место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю. Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя подходить к имеющемуся в классе оборудованию, закрытым книжным шкафам.

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

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

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

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

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

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

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

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

2.6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

2.6.1. Физическая 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.

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: поднятие 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.

3. 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 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.

2.6.2. Шахматы

Привитие обучающимся интереса к занятиям шахматами, приобретение первого опыта участия в соревнованиях.

Овладение элементарными основами шахматной игры, ознакомление с основными тактическими идеями и приемами:

1. Шахматная доска. История шахмат. Шахматная нотация: элементарные правила. Ценность фигур и пешек. Ходы фигур и пешек.
2. Шах. Мат. Пат. Первоначальные сведения. Открытое нападение. Разновидности шаха, мата, пата.
3. Упражнения на мат. Отработка легких видов мата.
4. Превращения пешек. Виды превращений, необходимые для результативности игры.
5. Линейный мат. Мат тяжелыми фигурами (король противника на краю доски; мат двумя ладьями; мат ферзем и ладьей).
6. Мат ладьей. Виды мата и вспомогательные фигуры. Ситуации применения.
7. Упражнения на мат. Отработка более сложных и углубленных видов мата.
8. Упражнения на ничью. Виды ничьих (вечный шах; пат; равенство материала). Интересные варианты проведения комбинаций.
9. Открытый шах. Использование открытого шаха для выигрыша фигур. Движение к мату через выигрыш фигуры.
10. Двойной шах. Две фигуры, находящиеся под ударами противника.

2.6.3. Развитие творческого мышления

Для того чтобы реализовать на доске свой замысел, учащийся овладевает тактическим арсеналом шахмат, вследствие чего формируется следующий алгоритм мышления: анализ позиции - мотив - идея - расчёт - ход.

При изучении дебютной теории основным методом является частично - поисковый. Наиболее эффективно изучение дебютной теории осуществляется в том случае, когда большую часть работы ребенок проделывает самостоятельно.

В программе предусмотрены материалы для самостоятельного изучения обучающимися (домашние задания для каждого года обучения, специально подобранная шахматная литература, картотека дебютов и др.).

На более поздних этапах в обучении применяется творческий метод, для совершенствования тактического мастерства учащихся (самостоятельное составление позиций, предусматривающих определенные тактические удары, мат в определенное количество ходов и т.д.).

Метод проблемного обучения. Разбор партий мастеров разных направлений, творческое их осмысление помогает ребенку выработать свой собственный подход к игре.

Использование этих методов предусматривает, прежде всего, обеспечение самостоятельности детей в поисках решения самых разнообразных задач.

Особенность программы заключается в предоставлении учащимся возможности овладения достаточно большим объемом реально значимых теоретических и практических знаний и умений.

Шахматы - уникальный инструмент развития творческого мышления, мощное средство для гармоничного развития интеллекта ребёнка. Они сочетают в себе элементы искусства, науки и спорта. Игра развивает и дисциплинирует мысль, дает больше человеку, чем он тратит на нее. Но само

умение хорошо играть – это уже искусство, ибо как и в искусстве, интеллектуальному творчеству в шахматах предела нет. Шахматы - это творчество, сочетающееся со строгими правилами и широким простором для самостоятельности и выдумки, и даже пешка, как Алиса в сказке, может стать королевой. А шахматные правила достаточно просты и доступны, а играть в них можно где угодно.

3. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Для восстановления работоспособности юниорам 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 учебно-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.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

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 обучающихся на процедуры.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после занятий и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. В дни отдыха Могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна. Во время интенсивных тренировок на тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10-15 минут);
- 3) ультра фиолетовое облучение по схеме;
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);

5) дневной сон (1,5-2 часа).

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 сердечно-сосудистой 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 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 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 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 обучающегося, 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 сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в шахматах, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

Применение фармакологических средств, стимулирующих умственную деятельность, планирование их применения, следует осуществлять у обучающихся с уровнем квалификации не ниже мастера спорта и под руководством врача.

Практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств, при всей их эффективности, не имеет должного распространения.

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 использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

Антидопинговые мероприятия.

Круглогодично тренерским составом с обучающимися проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 обучающихся от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Обучающийся может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки второго года обучения проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в его процессе в паузах отдыха. 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.

Для того чтобы реализовать на доске свой замысел, учащийся овладевает тактическим арсеналом шахмат, вследствие чего формируется следующий алгоритм мышления: анализ позиции - мотив - идея - расчёт - ход.

При изучении дебютной теории основным методом является частично - поисковый. Наиболее эффективно изучение дебютной теории осуществляется в том случае, когда большую часть работы ребенок проделывает самостоятельно.

В программе предусмотрены материалы для самостоятельного изучения обучающимися (домашние задания для каждого года обучения, специально подобранная шахматная литература, картотека дебютов и др.).

На более поздних этапах в обучении применяется творческий метод, для совершенствования тактического мастерства учащихся (самостоятельное составление позиций, предусматривающих определенные тактические удары, мат в определенное количество ходов и т.д.).

Метод проблемного обучения. Разбор партий мастеров разных направлений, творческое их осмысление помогает ребенку выработать свой собственный подход к игре.

Использование этих методов предусматривает, прежде всего, обеспечение самостоятельности детей в поисках решения самых разнообразных задач.

Особенность программы заключается в предоставлении учащимся возможности овладения достаточно большим объемом реально значимых теоретических и практических знаний и умений.

Физическая культура и спорт в России.

Вопросы развития физической культуры и спорта в стране. Краткий обзор развития шахмат в стране и в мире. Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований. Судейство и организация соревнований. Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе.

Исторический обзор развития шахмат.

Испанские и итальянские шахматисты XVI – XVII веков. Ранняя итальянская школа. Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра.

Дебют

Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Прорыв центра. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита. Открытые дебюты, их стратегические идеи.

Миттельшпиль

Типичные комбинации в миттельшпиле: комбинация с мотивом «спертого мата», использование слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, освобождение поля, линии, перекрытия, блокировки, завлечения, отвлечения, превращения пешки, уничтожения защиты и прочие. План игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

Эндшпиль

Пешечный прорыв. Слон против пешки. Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Сложные окончания. Активность короля.

Основы методики тренировки шахматиста

Методы совершенствования подготовки шахматиста: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные требования), развитие комбинационного зрения. Участие в соревнованиях.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

Требование к режиму шахматиста. Режим во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Общефизическая подготовка.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления дебютной картотеки.

5. 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 анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся 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 с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного 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, анализа различных материалов, характеризующих личность шахматиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и при планировании системы психологической подготовки шахматистов.

6. 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.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, правильное поведение на учебно-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 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: обучающегося 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 тренера-преподавателя. 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

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

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

3. 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.

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

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности обучающегося;
- повышение знаний тренера-преподавателя о коллективе;
- формирование личности обучающегося;
- изучение обучающегося как члена коллектива;
- изучение учебно-тренировочной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;

- управление коллективом – изучение тренером-преподавателем личностных свойств обучающихся, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения обучающегося.

Средства, методы и формы воспитательной работы

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, МИТИНГ.

Методы организации: совет команды, педагогический совет, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, МИТИНГ.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

Содержание воспитательной работы

1. Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.

2. Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбию.

3. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.

4. Стремление тренера-преподавателя быть примером для обучающихся.

5. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.

6. Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.

7. Развитие и поддержание традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.

8. Создание истории коллектива.

9. Повышение роли капитанов команд, советов ветеранов.

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 учебно-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 осязаемого 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 слабости 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: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива целесообразно использовать проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров.

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 учебно-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.

7.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

«В шахматах можно сделаться большим мастером, лишь осознав свои ошибки и недостатки. Совершенно так же, как в жизни».

Александр Алехин

Нормативы общей физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта шахматы;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта шахматы.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта шахматы;
- в) просмотр и отбор перспективных юных обучающихся на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Критерии подготовки на каждом этапе спортивной подготовки в виде спорта шахматы. Контрольно-переводные нормативы.

Теоретический материал

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований. Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул - ходи», требование записи турнирной партии.

Исторический обзор развития шахмат.

Шахматы в культуре Индии, легенды связанные с их появлением. Проникновение шахмат в Европу. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью.

Дебют

Развитие фигур, безопасность короля, борьба за центр. Классификация дебютов.

Миттельшпиль.

Мат в 1-2 хода, пат, взятие на проходе.

Эндшпиль

Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Превращение пешки. Активность короля в эндшпиле. Матование голого короля ферзем и ладьей, двумя ладьями, ферзем. Реализация материального перевеса с помощью разменов. Ценность фигур.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в группу начальной подготовки 2 года обучения.

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».

2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке.

3. Показать знания простейших дебютных принципов.

4. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества.

5. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.

6. Участвовать в квалификационных турнирах.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для тренера-преподавателя:

1. Попова М.В., Манаенков В.Н. 30+30 шахматных уроков. – М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE/Русский шахматный дом», 2018. – 240с.
2. Голенищев В. Программа подготовки шахматистов юношеских и III взрослого разрядов. Общая редакция многократного чемпиона мира Анатолия Карпова. – М.: «Russian Chess House», 2020, - 208с.
3. А.Костьев, А. Калинин «Уроки юным шахматистам. 100 ступенек к мастерству», М.: Издатель «Андрей Ельков», 2016. – 232с.

Для обучающихся:

1. Балашова Е.Ю. Шахматная азбука. Первая ступень. – Т.: «Имидж Принт», 2012. – 144с.
2. Дорофеева А. Шахматы: Начальная тактика / Анна Дорофеева. – Изд. 3-е. исп. – М.: ИП Дорофеева Анна Геннадьевна, 2020. – 80с.
3. Дорофеева А. Шахматы: Начальная тактика – 2 / Анна Дорофеева. – М.: ИП Дорофеева Анна Геннадьевна, 2020. – 80с.
4. Пожарский В.А. Шахматы: Начальная школа / В.А.Пожарский. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2012. – 315с.

7.2. ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

1. chess-portal.net «Чемпионы мира»
2. playerbook.ru>videouroki-po-shaxmatam.html «Видео уроки по шахматам»
3. todostep.ru «Самоучитель игры в шахматы»
4. mapakids.net «Короли шахмат»

7.3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. [Психология \(chessrussian.ru\)](http://chessrussian.ru)
2. [Шахматы для начинающих \(chessrussian.ru\)](http://chessrussian.ru)
3. [Федерация шахмат России \(ruchess.ru\)](http://ruchess.ru)
4. [Программа по шахматам для спортивных школ \(infourok.ru\)](http://infourok.ru)
5. [Shahmati_materiali.pdf \(ddt-i.ru\)](http://ddt-i.ru)