

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДЕЛЬФИН»**

Принята на Педагогическом  
от «19» августа 2016 г. № 51/2

Утверждена приказом Совете  
Протокол от 19 августа 2016 г. № 6

## **ШАХМАТЫ**

дополнительная предпрофессиональная программа в области  
физической культуры и спорта

Программа ориентирована на детей  
от 7 до 18 лет  
(Срок реализации – 8 лет)

Разработчики:  
Патрушева Л.Н., инструктор-методист  
Щедров И.А.,  
тренер-преподаватель

г. Арамиль  
2016 г.

## Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	6
3	Методическая часть	18
4	Система контроля и зачетные требования	27
5	Перечень информационного обеспечения программы	32

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## НОРМАТИВНО ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Дополнительная предпрофессиональная программа по шахматам (*далее Программа*) является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении шахмат в МАОУ ДО «ДЮСШ «Дельфин» г. Арамиль.

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» *с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:*

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
- Устав МАОУ ДО «ДЮСШ «Дельфин».

Образовательная программа по шахматам составлена на основе Программы для детско - юношеских спортивных школ. Шахматы. А.Г.Адабаш, 2005г., Типовой программы по шахматам 1977 года и программы подготовки шахматистов IV-II разрядов 2007 года (авторы: Чехов В., Архипов С., Комляков В.), с учетом многолетнего опыта работы по подготовке начинающих шахматистов.

**Нормативный срок реализации программы — 8 лет.** Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2 этапах:

- 1) этап начальной подготовки - 3 года;
  - 2) тренировочный этап- 5 лет
- период начальной специализации - до 2лет;
  - период углубленной специализации - до 3 лет.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА.

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.

Шахматы объединяют людей. Не зря ведь девизом Международной шахматной федерации стал лозунг: «Мы все - одна семья».

Шахматы являются одним из популярных видов спорта во всем мире. Спортивную деятельность шахматиста обычно ассоциируют с умственной работой, имеющей яркую эмоциональ-

ную окраску. Шахматы, как вид соревновательной деятельности относятся, согласно Л.П. Матвееву, в общей классификации к группе *абстрактно-игровых видов спорта*, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, 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-спортсмена. 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.

Цели программы:

- воспитание всесторонне развитой личности путем приобщения детей к шахматной культуре;
- развитие творческих способностей, навыков логического и абстрактного мышления, навыков принятия решений в различных ситуациях;

Задачи программы:

- сформировать у ребенка устойчивый интерес к шахматам;
- обучить основным приемам и методам во всех стадиях шахматной игры;
- способствовать развитию индивидуальных качеств ребенка;
- отработать помимо специальных шахматных навыков, психологическую устойчивость, развить волевые качества, целеустремленность, настойчивость в преодолении недостатков и трудолюбие;
- предоставить возможность использования современных компьютерных методик для освоения шахмат.

Программа учитывает основополагающие принципы спортивной подготовки шахматистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. В последнее время очень сильно выросла спортивная составляющая шахмат. Тенденция к ускоренным контролям времени на соревнованиях, а также новейшие компьютерные игровые программы и базы данных - все это предъявляет повышенные требования к уровню подготовки шахматиста.

В программе реализуется не только принцип «от простого к сложному» (т. е. последовательного усложнения материала), но и принцип историзма - теория шахмат раскрывается как исторический (хронологический) процесс непрерывного углубления в законы шахматной игры, который происходил в течение нескольких столетий и продолжается в наши дни.

*Принцип комплектности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки, педагогического контроля).

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения 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 спортсменов, вариативность программного материала для практических

занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки, направленных на решение определенных задач подготовки.

СТРУКТУРА		СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ		ПОДГОТОВКИ
Год обучения	Возраст уч-ся для зачисления	Кол-во уч-ся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 44 недели
НП-1	7-9 л	15	6	264
НП-2-3	8-11 л	15	8	352
ТГ-1	9-13 л	10-12	12	528
ТГ-2	10-14 л	10-12	12	528
ТГ-3	11-15 л	8-10	18	792
ТГ-4	12-16 л	8-10	18	792
ТГ-5	13-17 л	8-10	18	792

Группы комплектуется путем широкого отбора наиболее способных к шахматам учащихся общеобразовательных школ. Их состав формируется из обучающихся примерно одного уровня спортивной подготовленности с разницей в 1-2 года по возрасту.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы — 7 лет. Максимальный возраст - 17 лет.

Программа рассчитана на систематические занятия в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах на протяжении 44 недель в течение учебного года и 6 недель самостоятельных занятий во время летних каникул.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекций по темам, изложенным в программе;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором МОДЮСШ;
- 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;
- инструкторская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки шахматистов имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

Основные задачи этапов подготовки.

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются и основные требования для каждого этапа обучения.

*Для этапа начальной подготовки:*

Привитие учащимся интереса к занятиям шахматами, овладение элементарными основами шахматной игры, ознакомление с основными тактическими идеями и приемами, получение первоначальных знаний по истории шахмат, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков в качестве ассистента судей и тренеров.

*Для учебно-тренировочного этапа:*

- **1 год обучения** - развитие интереса к занятиям шахматами, изучение сложных комбинаций на сочетание идей, овладение элементарными техническими приемами легкофигурного эндшпиля, ознакомление с теорией А.Филидора, усвоение понятия о тренировке и гигиене шахматиста.
- **2 год обучения** - формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами, развитие тактического мышления, приобретение навыков самостоятельной работы над шахматами, ознакомление с приемами атаки в шахматной партии, проблемами центра, углубленное изучение легкофигурных

окончаний и основных технических приемов ладейного эндшпиля, изучение понятия инициативы в дебюте, расширение знаний по истории шахмат, изучение элементарных основ судейства и организации шахматных соревнований.

- **3 год обучения** - расширение полученных знаний, изучение теории В.Стейница, углубленное изучение темы «Атака на короля», ознакомление с характеристикой современных дебютов, совершенствование в изучение приемов эндшпиля и миттельшпиля, приобретение углубленных знаний о режиме шахматиста и методике тренировки.

- **4 и 5 годы обучения** - совершенствование теоретических знаний, изучение типовых позиций миттельшпиля, овладение принципами составления дебютного репертуара, углубленное изучение сложных окончаний, овладение глубокими знаниями по истории шахмат, получение сведений о психологической и волевой подготовке, практическая деятельность по организации и судейству шахматных соревнований, получение звания судьи по спорту и инструктора по виду спорта.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

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

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием шахматного движения, историей шахмат, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

На практических занятиях учащиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, соревновательный и переходно-восстановительный этапы.

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.

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.

В переходном периоде осуществляется создание наилучших условий для отдыха центральной нервной системы. Учебный процесс, начиная с учебно-тренировочных групп четвертого года обучения, строится на основании индивидуально-группового плана на 2-4 спортсменов примерно одинакового уровня подготовки. Для перворазрядников, кандидатов в мастера и мастеров спорта могут быть составлены индивидуальные планы подготовки.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки					Соотношение объемов тре- нировочного процесса
		НП		УТЭ			
		1	2-3	1-2	3-5		
1.	<i>Теория и методика физической культуры и спорта</i>	26	35	53	79		10-15%
2.	<i>Общая физическая подготовка</i>	52	70	104	158		20-30%
3.	<i>Избранный вид спорта «Шахматы»:</i>	120	159	238	356		45%
	Дебют	19	22	38	53		
	Миттельшпиль	48	52	64	94		
	Эндшпиль	19	30	38	61		
	Анализ партий и типовых позиций, индивидуальные занятия, консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов	19	31	42	65		
	Участие в соревнованиях и квалификационных турнирах	11	18	42	52		
	Инструкторская и судейская практика			6	23		
	Промежуточная аттестация в форме контрольных испытаний	2	4	4	4		
	Медицинское обследование	2	2	4	4		
	Тренировочные сборы	Не менее 14 дней					
4.	<i>Развитие творческого мышления</i>	40	53	80	120		10-15%
5	<i>Самостоятельная работа</i>	26	35	53	79		10%
	Общее количество часов за год	264	352	528	792		100%
	Количество часов в неделю	6	8	12	18		

### Форма итоговой аттестации для учащихся 3 го года обучения:

При выпуске из групп начальной подготовки 3 го года обучения и зачислении на тренировочный этап 1 года обучения учащиеся проходят процедуру итогового тестирования по теоретической, общей физической подготовке и подготовке в области избранного вида спорта в рамках проведения индивидуального отбора.

Учащиеся должны:

1. Знать основные задачи физического воспитания.
2. Знать основные положения шахматного кодекса, понимать значение спортивных соревнований.
3. Знать краткие биографии чемпионов мира.
4. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.
5. Оказать умение осуществлять простые шахматные приёмы (комбинации) в пределах 2-4 ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции.  
Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончание «лёгкая фигура против пешки».

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

#### Программный материал для группы начальной подготовки 1 года обучения (6 часов в неделю)

Теория и методика физической культуры и спорта:

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.

Место и роль ФК и спорта в современном обществе:

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

Основы законодательства в сфере ФК и спорта:

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

Основы спортивной подготовки, основы методики тренировки шахматиста:

Понятие об обучении и тренировке. Формы и методы тренировки шахматиста. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного процесса.



Требования техники безопасности:

При проведении занятий учащиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

При проведении занятий возможно воздействие на учащихся следующих опасных и вредных факторов:

- нарушения осанки, искривления позвоночника, развитие близорукости при неправильном подборе ученической мебели;
- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности в кабинете;
- поражение электрическим током при неисправном электрооборудовании кабинета.

#### Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну. 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.

Общеразвивающие упражнения без предметов; общеразвивающие упражнения с предметами; дыхательная гимнастика.

#### Избранный вид спорта «Шахматы»:

##### 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:

Комбинация с мотивом «спертого мата», использование слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, освобождение поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты. План игры.

Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии.

Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

##### Эндшпиль:

Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Пешечный прорыв.

Слон против пешки. Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля.

Слоновые  
окончания.

Анализ партий и типовых позиций, индивидуальные занятия, консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов

Шахматная композиция, партии по консультации, сеансы одновременной игры, конкурсы, упражнения для развития техники расчета вариантов.

## Участие в соревнованиях и квалификационных турнирах.

Участие в квалификационных турнирах и календарных соревнованиях внутри группы.

## Инструкторская и судейская практика

### Промежуточная аттестация в форме контрольных испытаний

(тестирование уровня теоретической подготовленности, общей физической подготовки и подготовки в области избранного вида спорта).

Медицинское обследование: по плану.

Тренировочные сборы: не менее 14 дней

### Развитие творческого мышления

Анализ партий и типовых позиций. Разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером, индивидуальные занятия.

Самостоятельная работа:

(выполнение индивидуальных работ, самостоятельных, контрольных и работа по индивидуальным планам).

### Программный материал для группы начальной подготовки 2-3 года обучения (8 часов в неделю)

#### 1 Теория и методика физической культуры спорта:

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 учебно-тренировочном процессе.

Исторический обзор развития шахмат.

Испанские и итальянские шахматисты XVI - XVII веков. Ранняя итальянская школа.

Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра.

Требования техники безопасности:

При проведении занятий учащиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха. Соблюдение правил пожарной безопасности, знание места расположения первичных средств пожаротушения. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте свое рабочее место.

#### Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну. 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.

Общеразвивающие упражнения без предметов; общеразвивающие упражнения с предметами; дыхательная гимнастика.

## Избранный вид спорта «Шахматы»:

### Дебют:

Гамбит Эванса, венская партия, королевский гамбит. Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала. Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Прорыв центра.

### Миттельшпиль:

Типичные комбинации в миттельшпиле. 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. Комбинации с мотивом «спертого мата», использования слабости последней горизонтали, разрушения пешечного центра, освобождения поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты.

### Эндшпиль:

Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Сложные окончания. Пешечные окончания. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв. Слон против пешки. Конь против пешки.

Анализ партий и типовых позиций, индивидуальные занятия, консультационные партии, конкурсы

решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов

Шахматная композиция, партии по консультации, сеансы одновременной игры, конкурсы, упражнения для развития техники расчета вариантов. Основы методики тренировки шахматиста. Методы совершенствования подготовки шахматиста: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные требования), развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономичного расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях и квалификационных турнирах.

Участие в квалификационных турнирах и календарных соревнованиях внутри группы.

Форма промежуточной аттестации для учащихся 2 го года обучения:

Контрольные тестирования направлены на проверку уровня ОФП и СФП. Промежуточный контроль знаний осуществляется с помощью мониторинга ОФП и СФП и проводится в форме сдачи контрольных нормативов предусмотренных программой.

Форма итоговой аттестации для учащихся 3 го года обучения:

При выпуске из групп начальной подготовки 3 го года обучения и зачислении на тренировочный этап 1 года обучения учащиеся проходят процедуру итогового тестирования по теоретической, общей физической подготовке и подготовке в области избранного вида спорта в рамках проведения индивидуального отбора.

Учащиеся должны:

- Знать основные задачи физического воспитания.
- Знать основные положения шахматного кодекса, понимать значение спортивных соревнований.

- Знать краткие биографии чемпионов мира.
- Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.
- Показать умение осуществлять простые шахматные приёмы (комбинации) в пределах 2-4 ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции.
- Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончание «лёгкая фигура против пешки».

Медицинское обследование по плану.

Тренировочные сборы: не менее 14 дней.

#### Развитие творческого мышления

Анализ партий и типовых позиций. Разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером, индивидуальные занятия.

Самостоятельная работа:

(выполнение индивидуальных работ, самостоятельных, контрольных и работа по индивидуальным планам).

### Программный материал для тренировочных групп 1- 2 года обучения (12 часов в неделю)

Теория и методика физической культуры и спорта:

#### **Тренировочный этап 1 год.**

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 учебно-тренировочном процессе.

Исторический обзор развития шахмат.

Испанские и итальянские шахматисты XVI - XVII веков. Ранняя итальянская школа.

Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра.

#### **Тренировочный этап 2 год.**

Физическая культура и спорт в России.

Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества. Внеклассная и внешкольная спортивная работа.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

Французские и английские шахматисты первой половины XIX века. Матч Лабурдоне - Мах - Доннель. Автомат Кампелена. Кафе «Режанс». Журнал «Паламед». Немецкие шахматисты середины XIX столетия. Борьба за звание чемпиона мира. Требования техники безопасности:

При проведении занятий учащиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха. Соблюдение правил пожарной безопасности, знание места расположения первичных средств пожаротушения. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте свое рабочее место.

### Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну. 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.

Общеразвивающие упражнения без предметов; общеразвивающие упражнения с предметами; дыхательная гимнастика.

### Избранный вид спорта «Шахматы»:

Дебют:

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

Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Стратегические идеи главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро - Канн, отказного ферзевого гамбита.

Миттельшпиль:

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетание идей. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь. Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Проблемы центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки.

Пешечно - фигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов и миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

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. Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и не крайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «мост».

Анализ партий и типовых позиций, индивидуальные занятия, консультационные партии, конкурсы, решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов.

Анализ сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером. Анализ методов совершенствования подготовки шахматиста: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные требования), развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономичного расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях и квалификационных турнирах.

Участие в квалификационных турнирах, календарных, областных и региональных соревнованиях.

Промежуточная аттестация в форме контрольных испытаний по ОФП и СФП.

Нормативны промежуточной аттестации для перевода на тренировочный этап 2 года обучения

- Знать категории соревнований
  - Знать основные положения теории Филидора.
  - Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте.
  - Показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней.
  - Владеть сложными комбинациями на сочетание идей, уметь осуществлять прием «форпост».
  - Владеть окончаниями «легкая фигура против пешек», ладья против.
  - Умение ставить мат конем или слоном.
  - Знать основные положения личной гигиены шахматиста.
  - Выполнить норматив 1-3 юношеского разряда.
- Медицинское обследование по плану.

Тренировочные сборы: не менее 14 дней

Развитие творческого мышления

Анализ партий и типовых позиций. Разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером, индивидуальные занятия.

Самостоятельная работа:

Выполнение индивидуальных работ, самостоятельных, контрольных и работ по индивидуальным планам

Программный материал для тренировочной группы 3 го года обучения (18 часов в неделю)

Теория и методика физической культуры и спорта:

Физическая культура и спорт в России.

Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Федерация и комитет по физической культуре.

Шахматный кодекс России. Судейство соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

М.И. Чегорин - основоположник русской шахматной школы. Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Творчество Э. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Первые международные советские туры.

Основы методики тренировки шахматиста

Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков, качеств. Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления

здоровья. Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература 19 столетия, современная литература. Требования техники безопасности:

При проведении занятий учащиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха. Соблюдение правил пожарной безопасности, знание места расположения первичных средств пожаротушения. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте свое рабочее место.

#### Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну. 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.

Общеразвивающие упражнения без предметов; общеразвивающие упражнения с предметами; дыхательная гимнастика.

#### Избранный вид спорта «Шахматы»:

Дебют:

Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, русской защиты, принятого ферзевого гамбита, старо-индийской защиты.

Миттельшпиль:

Атака на короля. Атака короля при односторонних рокировках, атака короля при разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов.

Эндшпиль:

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Анализ сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

Участие в соревнованиях и квалификационных турнирах.

Участие в квалификационных турнирах, календарных и официальных соревнованиях.

Промежуточная аттестация в форме контрольных испытаний по ОФП и СФП.

Нормативы промежуточной аттестации для перевода на тренировочный этап 4 года обучения Учащиеся должны:

- 1.Иметь представление о роли детско-юношеских спортивных школ в развитии спорта в РФ.
- 2.Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.
- 3.Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.
- 4.Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира.
- 5.Дать исторический обзор развития шахмат в России.
- 6.Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, старо-индийской защиты.
- 7.Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.

8. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».

9. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.

10. Выполнить норматив 2 - 3 спортивного разряда.

Медицинское обследование - по плану.

Тренировочные сборы: не менее 14 дней

Развитие творческого мышления

Анализ партий и типовых позиций. Разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером, индивидуальные занятия.

#### Самостоятельная работа:

Самостоятельная работа над индивидуальными проектами, рефератами, выполнение контрольных работ и заданий по индивидуальным планам.

#### Программный материал для тренировочной группы 4 го года обучения (18 часов в неделю)

##### 1. Теория и методика физической культуры и спорта:

Исторический обзор развития шахмат

М.И. Чигорин - основоположник русской шахматной школы. Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Критика догматизма в шахматах. Творчество З. Тарраша, Г. Пильсбери, А.Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века.

Становление советской шахматной организации. Первый чемпионат РСФСР. Первые международные советские турниры. Плеяда советских мастеров. История развития шахмат на Тамбовщине.

Физическая культура и спорт в России

Организационная структура и руководство физкультурным движением в России.

Федерация и Комитет по физической культуре и спорту.

Русская и зарубежная шахматная литература

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями.

Особенности построения тренировочной деятельности перед соревнованиями.

Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом.

Значение правильного режима для юного шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Основы методики и тренировки шахматиста.

Требования техники безопасности:

При проведении занятий учащиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха. Соблюдение правил пожарной безопасности, знание места расположения первичных средств пожаротушения. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте свое рабочее место.

##### 2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну. 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.



Общеразвивающие упражнения без предметов; общеразвивающие упражнения с предметами; дыхательная гимнастика.

### 3.Избранный вид спорта «Шахматы»:

Дебют:

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

Миттельшпиль:

Защита в шахматной партии. Составление плана защиты, перегруппировка сил. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. 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 защитительных мероприятий. Тенденция перехода в контратаку. Стратегическая и тактическая защиты. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки. Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов. Стратегическая атака: при разноцветных слонах, по большой диагонали. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, реализация перевеса вызывающая большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии.

Эндшпиль:

Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья и слон (конь) против ладьи. Анализ сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

Участие в соревнованиях и квалификационных турнирах.

Участие в квалификационных турнирах, календарных и официальных соревнованиях.

Промежуточная аттестация в форме контрольных испытаний по ОФП и СФП. Нормативные промежуточной аттестации для перевода на тренировочный этап 5 года обучения

- Иметь представление о роли детско-юношеских спортивных школ в развитии спорта в нашей стране.
- Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.
- Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.
- Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира.
- Дать исторический обзор развития шахмат в России.
- Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
- Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
- Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
- Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.
- Выполнить норматив 1 - 3 спортивного разряда.

Медицинское обследование - по плану.

Тренировочные сборы: не менее 14 дней

#### Развитие творческого мышления .

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

Самостоятельная работа:

Самостоятельная работа над индивидуальными проектами, рефератами, выполнение контрольных работ и заданий по индивидуальным планам.

#### Программный материал для тренировочной группы 5 го года обучения (18 часов в неделю)

Теория и методика физической культуры и спорта:

Физическая культура и спорт в России.

Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Федерация и комитет по физической культуре.

Шахматный кодекс России. Судейство соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

М.И. Чегорин - основоположник русской шахматной школы. Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Творчество Э. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Первые международные советские турниры.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом.

Значение правильного режима для юного шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Основы методики и тренировки шахматиста.

Требования техники безопасности:

При проведении занятий учащиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха. Соблюдение правил пожарной безопасности, знание места расположения первичных средств пожаротушения. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте свое рабочее место.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну. 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. Общеразвивающие упражнения без предметов; общеразвивающие упражнения с предметами; дыхательная гимнастика.

#### Избранный вид спорта «Шахматы»

Дебют:

Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара.

Стратегические идеи защиты Алешина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты.

Миттельшпиль:

Защита в шахматной партии. Составление плана защиты, перегруппировка сил. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Качественное пешечное превосходство. Пешечная пара «с3-д4» на полуоткрытых линиях. Изолированная пешка в центре

доски. Висячие пешки. «Карлсбадская» структура. Атака пешечного меньшинства. Закрытый центр. Компенсация за пешку. Динамическая жертва пешки. Позиционная жертва пешки.

Эндшпиль:

Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками.

Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Теоретические позиции Чентурини. Ферзевые окончания. Наиболее типичные случаи взаимодействия тяжелых фигур в эндшпиле и при переходе к эндшпилю. Проблемы перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль. Реализация небольшого позиционного перевеса в эндшпиле. Борьба при ферзях. Борьба в многофигурных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Анализ сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

Участие в соревнованиях и квалификационных турнирах.

Участие в квалификационных турнирах, календарных и официальных соревнованиях.

Итоговая аттестация - в форме контрольных испытаний по ОФП и СФП.

Медицинское обследование по плану.

Тренировочные сборы: не менее 14 дней

Развитие творческого мышления

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

Самостоятельная работа:

Самостоятельная работа над индивидуальными проектами, рефератами, выполнение контрольных работ и заданий по индивидуальным планам.

Зачет по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ индивидуальных проектов по изученным темам, заслушивание рефератов и докладов учащихся.

## ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА для всех групп:

### 1. Строевые упражнения

Построение в шеренгу, колонну. 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.

Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

### **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 4х 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 спортсмен 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 спортсмен 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. Спортсмен 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.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

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

качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера 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, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. 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 спортсмена, 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 спортсменами 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 необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого интеллектуального совершенствования.

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

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов 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 спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разборка поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, 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 спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению заданий, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена 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 спортсмена 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 средст-

вами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

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; 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 спортсмена;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом - изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

### 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 учебно-тренировочных занятий:

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

Методы организации: совет команды, совет тренеров, 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 трудолюбия.
3. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
4. Стремление тренера быть примером для воспитанников.
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.

## 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 спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шахматистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами 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 спортсменов.

Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена 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 спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов 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 возрас-

тает 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 спортсмена.

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 спортсмена.

#### 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 спортсмена 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 спортсмена, 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 спортсмена, 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.

### 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, 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.

## ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач детско-юношеской спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, 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 шахматистов 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 и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и проводит 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.

## ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Этапы подготовки	Период обучения	Максимальный объем тренировочных нагрузок (час/нед.)	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
Этап начальной подготовки	До одного года (НП-1)	6	3	264	132
	Свыше одного года (НП-2-3)	8	4	352	176
Тренировочный этап.	Начальной специализации: ТЭ-1, ТЭ-2	12	4	528	146
	Углубленной специализации: ТЭ - 3 ТЭ - 4 ТЭ - 5	18	6	792	264

## ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 1-Общие требования безопасности.

- 1.1. К занятиям по шахматам допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий учащиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий возможно воздействие на учащихся следующих опасных и вредных факторов:
  - нарушения осанки, искривления позвоночника, развитие близорукости при неправильном подборе ученической мебели;
  - нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности в кабинете;
  - поражение электрическим током при неисправном электрооборудовании кабинета.
- 1.4. При проведении занятий соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации спортивной школы.
- 1.6. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте свое рабочее место.
- 1.7. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности, и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Включить полностью освещение в кабинете, убедиться в исправной работе светильников. Наименьшая освещенность в кабинете должна быть не менее 300 лк (20Вт\кв.м) при люминесцентных лампах и с менее 150 лк (48 Вт\кв.м) при лампах накаливания.
- 2.2. Убедиться в исправности электрооборудования кабинета: светильники должны быть надежно подвешены к потолку и иметь светорассеивающую арматуру; коммутационные коробки должны быть закрыты крышками; корпуса и крышки включателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.
- 2.3. Убедиться в правильной расстановке мебели: расстояние между наружной стеной кабинета и первым столом должно быть не менее 0,5-0,7м, расстояние между внутренней стеной кабинета и столами должно быть не менее 0,5-0,7м, расстояние между задней стеной кабинета и столами должно быть не менее 0,5-0,7м, удаление мест занятий от окон не должно превышать 6,0м, расстояние от демонстрационной шахматной доски до первых столов должно быть 2,4-2,7м, расстояние от демонстрационной шахматной доски до последних

- столов должно быть не менее 8,6м.
- 2.4. Проверить санитарное состояние кабинета, убедиться в целостности стекол в окнах и провести сквозное проветривание кабинета.
  - 2.5. Убедиться в том, что температура воздуха в кабинете находится в пределах 18-20°С.

### 3. Требования безопасности во время занятий-

- 3.1. Учащиеся со значительным снижением слуха рабочие места отводятся за первыми и вторыми столами. Учащимся с пониженной остротой зрения места отводятся ближе к окну за первыми столами. Учащимся с ревматическими заболеваниями, склонными к частым ангинам и острым воспалениям верхних дыхательных путей, рабочие места отводятся дальше от окон. Не менее двух раз в год учащихся, сидящих в крайних первом и третьих рядах, меняют местами с целью предупреждения нарушения осанки и искривления позвоночника.
- 3.2. С целью обеспечения надлежащей естественной освещенности в кабинете не расставлять на подоконниках цветы.
- 3.3. Все используемые в кабинете демонстрационные электрические приборы должны быть исправны и иметь заземление или зануление.
- 3.4. Стекла окон в кабинете должны очищаться от пыли и грязи, а также очистка светильников не реже двух раз в год. Привлекать учащихся к этим работам, а также к оклейке окон запрещается.
- 3.5. При открывании окон рамы фиксировать в открытом положении крючками. При открывании фрамуги обязательно должны быть ограничители.
- 3.6. Во избежание падения из окна, а также ранения стеклом, не вставать на подоконник.

### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При плохом самочувствии сообщить об этом преподавателю.
- 4.2. При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из здания, сообщить о пожаре администрации ДЮСШ «Дельфин» и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.3. При прорыве системы отопления удалить учащихся из кабинета, перекрыть задвижки в тепловом узле здания и вызвать слесаря-сантехника.
- 4.4. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации ДЮСШ «Дельфин», при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### 5. Требования безопасности по окончании занятий.

- 5.1. Выключить демонстрационные электрические приборы.
- 5.2. Проветрить и провести влажную уборку кабинета.
- 5.3. Закрыть окна, фрамуги и выключить свет.

Инструкция по охране труда разработана в соответствии с Методическими рекомендациями по разработке государственных нормативных требований охраны труда, утвержденными постановлением Министерства труда РФ от 17.12.2002г. №80.

## 4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям волейболом, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — врачом ДЮСШ «Дельфин», врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о

состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Учащиеся ежегодно проходят медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

### ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к учащимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности).

Для осуществления контроля за СФП могут быть также использованы протоколы результатов соревнований различных рангов, где присваиваются спортивные разряды и звания.

График проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, рассмотренный на Педагогическом совете спортивной школы, утверждается приказом директора

#### Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта и согласно расписаний занятий.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по дополнительным общеобразовательным программам, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки.

Учащиеся успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

#### Методические указания по организации итоговой аттестации.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании срока обучения по программе

К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

Результаты итоговой аттестации являются основанием для выпуска обучающегося или решении вопроса о повторном годе обучения.

Обучающимся не сдавшим контрольные нормативы по окончании освоения

общеобразовательной программы (итоговой аттестации), выдается справка о прохождении обучения в Школе, зачетная классификационная книжка или копия приказа о присвоении спортивного разряда.

Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

#### НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ПОСЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ

Контрольно- переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)

для группы начальной подготовки по шахматам

№ п/п	Контрольные упражнения	Г руппы начальной подготовки	
		1 год	2 год
1	Бег 30 м , с	7, 2	6, 9
2	Челночный бег 3 x 10 м,с	11, 2	10, 8
3	6 -минутный бег, м	650 - 850	700 - 900
4	Прыжок в длину с места, см	115 - 140	125 - 150
5	Подтягивание на перекладине, раз	3 - 9	4 - 10
6	Метание мяча 150 г,м	8 - 11	10 - 13

Контрольно- переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)

для группы начальной подготовки по шахматам

№ п/п	Контрольные упражнения	Г руппы начальной подготовки	
		1 год	2 год
1	Бег 30 м , с	7, 0	6,7
2	Челночный бег 3 x 10 м,с	10, 2	10, 0
3	6 -минутный бег, м	800 - 950	850 - 1000
4	Прыжок в длину с места, см	125 - 145	130 - 150
5	Подтягивание на перекладине, раз	2 - 3	3 - 4
6	Метание мяча 150 г,м	12 - 18	15 - 20

Контрольно- переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки) для учебно-тренировочных групп по шахматам

№ п/п	Контрольные упражнения	Год обучения				
		1	2	3	4	5
1	Бег 30 м, с	6,6	6,4	6,3	6,2	6,0
2	Челночный бег 3 x 10 м, с	10,4	10,1	10,0	9,9	9,7
3	6-минутный бег, м	700-950	750 - 1000	800 - 1050	850 - 1100	900 - 1150
4	Прыжок в длину с места, см	130-155	135-165	140-175	145-180	155-185
5	Подтягивание на низкой перекладине, раз	4 - 12	4 - 14	4 - 15	5 - 15	5 - 13
6	Метание мяча 150 г, м	12 - 15	14 - 17	15 - 18	16 - 19	17 - 23

**Контрольно- переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юно-ши) для учебно-тренировочных групп по шахматам**

№ п/п	Контрольные упражнения	Год обучения				
		1	2	3	4	5
1	Бег 30 м, с	6,6	6,3	6,0	5,8	5,5
2	Челночный бег 3 x 10 м, с	9,9	9,7	9,3	9,0	8,6
3	6-минутный бег, м	900-1050	950-1100	950-1150	1000-1200	1050-1250
4	Прыжок в длину с места, см	140-160	145 - 170	150 - 180	160 - 190	170 - 200
5	Подтягивание на перекладине, раз	4	5	5	6	7
6	Метание мяча 150 г, м	18 - 22	20 - 27	21 - 29	23 - 31	28 - 40

**Нормативные требования по переводу - теория**

**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. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов.
5. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества.
6. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.
7. Участвовать в квалификационных турнирах.

**Нормативные требования для перевода в группу начальной подготовки 3 года обучения.**

1. Знать правила игры с использованием шахматных часов.
3. Показать знания стратегических идей некоторых дебютных систем.
4. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов.
5. Участвовать в квалификационных турнирах.

**Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 1 года обучения.**

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую». Знать правила игры с использованием шахмат.
3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.
4. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции.

5. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончания «легкая фигура против пешки».
6. Участвовать в квалификационных турнирах.

#### Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 2 года обучения

1. Знать категории соревнований
2. Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте.
3. Показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней.
4. Владеть сложными комбинациями на сочетании идей, уметь осуществлять прием «форпост».
5. Владеть окончаниями «легкая фигура против пешек», ладья против пешек.
6. Умение ставить мат конем или слоном.
7. Участвовать в квалификационных и отборочных турнирах.

#### Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 3 года обучения

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам.
2. Знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.
3. Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических идей защиты Фили-дора, шотландской партии и шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказного ферзевого гамбита.
4. Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.
5. Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончание типа «ладья и пешка против ладьи».
6. Иметь понятие о тренировке шахматиста.
7. Участвовать в квалификационных, отборочных турнирах.

#### Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 4 годов обучения

1. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.
2. Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.
3. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
4. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
5. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
6. Участвовать в квалификационных, отборочных и турнирах.

#### Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 5 годов обучения

- 1 Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.
2. Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.
3. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
4. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
5. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
6. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.
7. Участвовать в квалификационных, отборочных турнирах.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1. Основная литература:

1. Адабаш. А.Г Шахматы. Программа для детско - юношеских спортивных школ, 2005
2. Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. - М., Знание, 1990.
3. Алаторцев В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов. - М.: ЦНИИФК, 1962.
4. Алексеев Н.Г., Злотник Б.А. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.
5. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста / В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб.пособ. / Под ред. Я.Б. Эстрина. - М.: Высш. школа, 1981.
6. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. - М: ФАИР, 1997.
7. Голенищев В.Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда. - М.: Сов. Россия, 1980.
8. Голенищев В.Е. Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов» ВШК. - М., 1969.
9. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990.
10. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. - Харьков: ФОЛИО, 1997.
11. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М.: Высшая школа, 1990.
12. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990.
13. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. - М., 1989.
14. Костьев А.Н. Программа «Шахматы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ Олимпийского резерва и школ ВСМ» утверждена Комитетом по физкультуре и спорту при Совете Министров СССР в 1978 году.
15. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. - М: Физкультура и спорт, 1975.
16. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 2001.
17. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990.
18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов - Киев, Олимпийская литература, 1999.
19. Проект Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы, разработанный ФГБУФНЦ ВНИИФК на основании Приказа Минспорта России от 24 декабря 2012 г. № 513 «Об утверждении Федерального государственному бюджетному учреждению «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) на 2013 год и на плановый период 2014 и 2015 годов», а также на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

### 5.2. Дополнительная литература

1. Алехин А.А. Международные шахматные турниры в Нью-Йорке 1924-1927 гг. - М.: ФиС, 1989.
2. Алехин А.А. На пути к высшим шахматным достижениям. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Алехин А.А. Ноттингем 1936. - М.: ФиС, 1962.
4. Бальсевич В.К. Об эволюционном подходе к разработке биомеханических основ высшего спортивного мастерства // Теор. и практ. физич. культ. - 1980, №1. с.31-33.
5. Болеславский И.Е., Бондаревский И.З. "Петросян - Спасский, 1969" - М.: ФиС, 1970.
6. Бондаревский И.З. Борис Спасский штурмует Олимп. - Калуга: Приок. кн. изд. 1966.
7. Ботвинник М.М. Три матча Анатолия Карпова. - М.: Молодая гвардия, 1975.
8. Ботвинник М.М. Аналитические и критические работы 1928 - 1986 гг.: Статьи, воспоминания. - М.: ФиС, 1987.
9. Бронштейн Д.И. Международный турнир гроссмейстеров: 3-е изд., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1983.



10. Быховский А.А. Мышление шахматиста (по работам Б.М. Блюменфельда) // Шахматный бюллетень, 1967, №2, С.36-39.

**5.3.** Аудиовизуальные средства.

- [marakids.net](http://marakids.net) «Короли шахмат»
- [playerbook.rmvideouroki-po-shahmatam.html](http://playerbook.rmvideouroki-po-shahmatam.html) «Видео уроки по шахматам»
- [chess-portal.net](http://chess-portal.net) «Чемпионы мира»
- [todostep.ru](http://todostep.ru) «Самоучитель игры в шахматы»

**5.4.** Интернет-ресурсы

- [window.edu.ru](http://window.edu.ru) «Школа шахмат»;
- [window.edu.ru](http://window.edu.ru) «Учимся играть в шахматы»;
- [www.crestbook.com](http://www.crestbook.com);
- [www.chesspro.ru](http://www.chesspro.ru);
- [www.russiachess.or](http://www.russiachess.or);  
[www.chessplanet.ru](http://www.chessplanet.ru).



























