

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

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР МАОУ ДО ДЮСШ «ДЕЛЬФИН»
А.П. ТРИФОНОВ
«30» АВГУСТА 2019 г

ШАХМАТЫ

дополнительная предпрофессиональная программа в области
физической культуры и спорта

Срок реализации программы 8 лет:
базовый уровень - 6 лет
углубленный уровень - 2 года

Разработчик:
Щедров И.А.
тренер-преподаватель

г. Арамиль
2019 г.

Содержание

	Стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
1.1. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки.	8
1.2. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.	8
1.3. Режим тренировочной работы.	9
1.4. План учебного процесса.	9
1.5. Календарный учебный график базового уровня 1-2 годов обучения.	10
1.6. Календарный учебный график базового уровня 3-4 годов обучения.	10
1.7. Календарный учебный график базового уровня 5-6 годов обучения.	11
1.8. Календарный учебный график углубленного уровня 1-2 годов обучения.	11
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	13
2.1. Требования к минимуму содержания предпрофессиональной программы по шахматам.	13
2.2. Организация учебно-тренировочной работы.	13
2.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим обучение по программе.	14
2.4. Теоретическая подготовка	17
2.5. Практическая подготовка	19
2.6. Общая физическая подготовка.	20
2.7. Вид спорта.	22
2.7.1. Система соревнований.	22
2.7.2. Психологическая подготовка.	23
2.7.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.	24
2.8. Различные виды спорта и подвижные игры	26
2.9. Инструкторская и судейская подготовка.	26
2.10. Методы выявления и отбора одаренных детей.	28
3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	31
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	33
4.1. Промежуточная и итоговая аттестация	33
4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.	33
4.3. Требования к результатам освоения Программы	34
4.4. Нормативные требования по переводу	35
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	37

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная образовательная 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 15.11.2018 № 939 «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».

- Устав МАОУ ДО «ДЮСШ «Дельфин».

Срок обучения по образовательным программам составляет 7 лет

- базовый уровень – 6 лет

- углубленный уровень – 2 года

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

Задачи программы:

- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- Получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- Удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- Отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- работа по индивидуальным планам подготовки;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- тренировочные и оздоровительные сборы;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины).

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 эмоциональную 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.

Минимальный возраст зачисления на базовый уровень обучения – 7 лет.

Минимальное количество обучающихся в группах:

	Базовый уровень 1-2 год обучения	Базовый уровень 3-4 год обучения	Базовый уровень 5-6 год обучения	Углубленный уровень 1-2 год обучения
Количество обучающихся	15-20	12-15	8-12	6-8

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

Основными формами проведения 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 ДЮСШ «Дельфин»;
- 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 занимающиеся 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 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 базового уровня:

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

Для углубленного уровня:

- развитие интереса к занятиям шахматами, изучение сложных комбинаций на сочетании идей, овладение элементарными техническими приемами легкофигурного эндшпиля, ознакомление с теорией А.Филидора, усвоение понятия о тренировке и гигиене шахматиста.

- 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.

- расширение полученных знаний, изучение теории В.Стейница, углубленное изучение темы «Атака на короля», ознакомление с характеристикой современных дебютов, совершенствование в изучении приемов эндшпиля и миттельшпиля,

приобретение углубленных знаний о режиме шахматиста и методике тренировки.

- 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.

1. 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 обучающиеся 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 обучающихся 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 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.

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

1.1. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Уровень сложности	Год обучения	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (часов)	Общее количество занятий в год
Базовый уровень	1	6	3	264	132
	2	6	3	264	132
	3	8	4	352	176
	4	8	4	352	176
	5	10	5	440	176-220
	6	10	5	440	176-220
Углублённый уровень	1	12	6	528	176-220
	2	12	6	528	176-220

1.2. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%
1.2.	Общая физическая подготовка	31%	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка		25%
1.4.	Вид спорта	32%	32%
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	5%
2	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	14%	10%
2.2.	Судейская подготовка	-	4%
2.3.	Специальные навыки	5%	5%
2.4.	Физкультурные и спортивные мероприятия	3%	6%
2.5.	Самостоятельная работа	3%	3%
2.6.	Аттестация	2%	1%

1.3. Режим тренировочной работы.

Уровень сложности	Количество занятий в неделю	Количество и продолжительность занятий в день
Базовый уровень		
1-2 год обучения	3	2 по 45 мин.
3-4 год обучения	4	2 по 45 мин.
5-6 год обучения	5	2 по 45 мин.
Углубленный уровень		
1-2 год обучения	6	2 по 45 мин.

1.4. План учебного процесса.

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень						Углубленный уровень	
								1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Общий объем часов	3168						264	264	352	352	440	440	528	528
1.	Обязательные предметные области														
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта			314				26	26	35	35	44	44	52	52
1.2.	Общая физическая подготовка				644			83	83	105	105	134	134		
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка				264									132	132
1.4.	Основы проф. самоопределения													26	26
1.5.	Вид спорта							91	91	113	113	150	150	167	167
2.	Вариативные предметные области														
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры							37	37	50	50	44	44	52	48
2.2.	Судейская подготовка													20	20
2.3.	Специальные навыки							13	13	17	17	20	20	26	26
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия				156			8	8	14	14	24	24	32	32
4.	Самостоятельная работа		84							12	12	15	15	15	15
5.	Аттестация														
5.1.	Промежуточная аттестация					54		6	6	6	6	9	9	6	6
5.2.	Итоговая аттестация						4								4

1.5. Календарный учебный график базовый уровень первый, второй год обучения.

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	26	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3		3
1.2. Общая физическая подготовка	83	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		3
1.3. Вид спорта	91	9	9	9	9	9	9	9	9	8	7		4
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	37	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3		3
2.2. Специальные навыки	13	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1		1
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	8		2		2	2					2		
4.Аттестация													
4.1. Промежуточная аттестация	6	2						2		2			
Всего:	264	26	26	24	26	20	24	26	26	24	24		18

1.6. Календарный учебный график базовый уровень третий, четвертый год обучения.

Предметные области	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		5
1.2. Общая физическая подготовка	105	10	10	11	10	9	10	11	10	10	9		5
1.3. Вид спорта	113	11	11	12	11	10	10	12	12	10	11		3
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
2.3. Специальные навыки	17	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		2
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	14			2	2	4	2			2	2		
4.Самостоятельная работа	12	1	2	1	1	1		1	1	1	1		2

5.Аттестация													
5.1. Промежуточная аттестация	6	3								3			
Всего:	352	32	36	36	34	24	32	34	36	32	32		24

1.7. Календарный учебный график базовый уровень пятый, шестой год обучения.

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4
1.2. Общая физическая подготовка	134	13	14	14	12	12	12	14	14	12	13		4
1.3. Вид спорта	150	15	15	16	15	15	15	15	15	14	15		
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4
2.2. Специальные навыки	20	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2		
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	24	2		2	4	4	4			4	4		
4.Самостоятельная работа	15		2	2		1	1	2	2		1		4
5.Аттестация													
5.1. Промежуточная аттестация	9	4								5			
Всего:	440	42	44	42	44	26	42	44	44	44	44		24

1.8. Календарный учебный график углубленный уровень первый, второй год обучения.

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	52	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		2
1.2. Общая физическая подготовка													
1.3. Общая и специальная физическая подготовка	132	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13		2
1.4. Основы проф. самоопределения	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		6

1.5. Вид спорта	167	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	7
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	52	5	5	5	5	3	5	5	7	5	5		2
2.2. Судейская подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
2.3. Специальные навыки	26	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2		4
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	32	1	3	3	5	6	6	4			4		
4.Самостоятельная работа	15	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2		2
5.Аттестация													
5.1. Промежуточная аттестация	6	3								3			
5.2. Итоговая аттестация													
Всего:	528	50	52	50	50	36	50	52	52	52	52		32

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Требования к минимуму содержания дополнительной предпрофессиональной программы по шахматам.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый-6 лет и углубленный-2 года обучения) в освоении обучающимися образовательной программы.

Базовый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

-теоретические основы физической культуры и спорта;

-общая физическая подготовка;

-вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

-различные виды спорта и подвижные игры;

-специальные навыки.

Углубленный уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области углубленного уровня:

-теоретические основы физической культуры и спорта;

-основы профессионального самоопределения;

-общая и специальная физическая подготовка;

-вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

-различные виды спорта и подвижные игры;

-судейская подготовка;

-специальные навыки.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

2.2. Организация учебно-тренировочного процесса.

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами занятий являются: практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию;

теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (беседа, рассказ в течение 10-12 минут в начале практического занятия с использованием схем, таблиц, рисунков и т.д.); просмотр учебных фильмов; тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в лагере дневного пребывания обучающихся ДЮСШ «Дельфин».

В зависимости от цели практические занятия разделяют на: учебные, учебно - тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные.

На **учебных занятиях** усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики.

На **учебно-тренировочных** занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением ранее пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть турниры для начинающих и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удастся формировать у занимающихся соревновательный опыт.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений. Используются в основном в группах базового уровня сложности программы.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке. Индивидуальная форма занятий рассчитана на занимающихся в группах углубленного уровня сложности программы.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются **самостоятельные занятия**: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует, необходимую методическую литературу.

2.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Возрастная морфология изучает изменение строения тела в связи с возрастом и

функциональную обусловленность строения тела на разных этапах индивидуального развития (онтогенеза). Она решает следующие задачи:

а) выяснение общих закономерностей и частных проявлений процессов роста и развития организма в связи с особенностями влияния наследственности и среды;

б) установление наиболее благоприятных периодов, критических для направленных педагогических воздействий и эффективного формирования тех или иных свойств и качеств организма;

в) определение среди морфологических признаков наиболее информативных показателей биологического возраста человека;

г) подразделение хода индивидуального развития организма на ряд периодов по принципу внутригрупповой однородности показателей биологического возраста и отличий одного периода от другого – возрастная периодизация;

д) изучение тенденций роста и развития, характерных для определенной исторической эпохи (при сравнении показателей биологического возраста в сопоставимых группах людей, представляющих разные поколения).

Много внимания возрастная морфология уделяет акселерации развития, что объясняется высокой информативностью морфологических характеристик этого процесса, в первую очередь - размеров тела. Одной из актуальных задач возрастной морфологии служит также выяснение отличий роста, и развития детей разных соматотипов (типов конституций). Эти данные, особенно результаты длительных (так называемых продольных) наблюдений за ростом и развитием детей и их родителей возрастная морфология использует для прогноза сроков наступления полового созревания, потенции роста тела в длину и развития двигательных качеств, что приобретает особую важность в юношеском спорте.

Возрастная периодизация. Согласно схеме возрастной периодизации постнатального развития человека, принятой на VII Всесоюзной конференции по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии в 1965г., выделяется одиннадцать возрастных периодов. Для нас в рамках временного периода обучения и тренировки спортсменов в спортивной школе интересны следующие границы возрастных периодов.

В данном временном промежутке границы возрастных периодов у женщин смещены на более ранние сроки, чем у мужчин.

При выделении отдельных возрастных периодов учитываются морфологические критерии биологического возраста.

Биологический возраст ребенка определяется степенью приближенности организма в целом, а также его органов и систем к так называемому дефинитивному состоянию, возникающему при достижении организмом зрелости.

Среди морфологических показателей биологического возраста выделяют признаки общего (интегральные) и местного (локальные) значения. Интегральные признаки характеризуют биологический возраст с учетом размеров тела, особенностей окостенения скелета («костный возраст») и прорезывания зубов («зубной возраст»), а также вторичных половых признаков (возраст полового созревания). Локальные признаки характеризуют биологический возраст отдельной системы органов, отдельного органа или его компонента. Они неодинаковы для различных органов и систем организма.

При оценке биологического возраста чаще всего учитывают особенности внешности человека: состояние кожных покровов, характер развития волосяного покрова, степень Развития выступа гортани у мужчин и др.

Для каждого из критериев биологического возраста - внешнего (кожные покровы), зубного и костного - разработаны оценочные шкалы и нормативные таблицы, позволяющие

определить хронологический (паспортный) возраст по морфологическим особенностям.

При определении костного возраста детей и подростков учитывается состояние различных отделов скелета. В диафизах трубчатых костей центры окостенения появляются внутриутробно, в эпифизах - лишь после рождения. Срастание эпифизов с диафизом происходит в 16-18 лет (с некоторыми вариациями для различных костей), причем у девушек несколько раньше, чем у юношей. Обычно костный возраст оценивается по рентгенограммам кисти, состоящей из большого числа костей, подвергающихся оссификации в раннем возрасте (головчатая и крючковидная кости - на 1-м году, трехгранная - в 3 года, полулунная - в 4 года, ладьевидная - в 5 лет, кость-трапеция - в 6 лет, трапециевидная - в 7 лет, гороховидная - в 12 лет).

Наиболее интегральной антропометрической характеристикой человека служит длина тела. У мальчиков к 17 годам длина тела увеличивается несколько больше (в 3,3 раза), чем у девочек (в 3,1 раза). Годичные приросты до 10 лет не зависят от пола, в 10-13 лет они выше у девочек, а в 13-17 лет у мальчиков. Если принять за 100% величину прироста длины тела от 7 до 15 лет и оценить в процентах долю прироста, то наибольший прирост длины тела у девочек отмечается в 11-13 лет, а у мальчиков - в 14-15 лет. Уровень прироста веса тела у девочек значительно больше, чем у мальчиков, в 12-13 лет и меньше в 14-15 лет.

Среди возрастных периодов особый интерес представляет подростковый возраст, охватывающий промежуток от 12 до 15 лет у девочек и от 13 до 16 лет у мальчиков. Это период усиленного роста и развития детского организма, наиболее благоприятный для развития двигательных качеств. Однако основным содержанием подросткового периода является половое созревание.

Половое созревание — это морфофункциональная перестройка организма в ходе ин связи с приобретением им способности к продолжению рода. Для периода полового созревания характерны следующие особенности:

- 1) Увеличение годичных приростов размеров тела.
- 2) Половые различия в скорости роста. Активизация роста тела на ступает раньше у девочек, чем у мальчиков, вследствие чего происходят два «перекреста» ростовых кривых: первый говорит о начале полового созревания у девочек, второй об активизации полового созревания у мальчиков (на фоне завершения этого процесса или состояния, близкого к нему, у девочек). Первый перекрест для городского населения нашей страны приходится на 10 лет 4 мес., второй - на 13 лет 10 мес. У детей различных этнических и территориальных групп отмечается сходство в сроках второго перекреста при некоторых различиях в сроках первого перекреста.
- 3) Изменение пропорций тела, выраженное в относительном укорочении корпуса и удлинении нижних конечностей.
- 4) Отставание приростов массы тела от приростов его длины, наиболее выраженное перед началом полового созревания.
- 5) Повышение изменчивости антропометрических признаков, в связи с чем детей делят на ускоренно растущих и замедленно растущих. Половое созревание у девочек проявляется более ярко, чем у мальчиков. В связи с тем, что у юношей столь яркого проявления половой зрелости не существует, многие связи между антропометрическими и физиологическими признаками полового созревания прослежены именно у девочек.

Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем

нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

2.4. Теоретическая подготовка.

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

Физическая культура и спорт в России

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

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

Основные формы организации занятий в детско-юношеской спортивной школе.

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований

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

Основные положения шахматного кодекса.

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

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

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

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

Исторический обзор развития шахмат

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

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

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

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

Дебют

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

Гамбиты.

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

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

Миттельшпиль

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

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

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

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно – фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Атака на короля. Атака на не рокировавшегося короля. Атака короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм в защитительных мероприятиях. Тенденция перехода в контратаку.

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

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

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

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

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

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

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

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

Стратегическая атака при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Приемы стратегической защиты: размен атакующих фигур противника,

упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности.

Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру.

Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки.

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

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

Эндшпиль

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

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

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.

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

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

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

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

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

Теоретическая подготовка включает в себя следующие темы:

1. История развития шахмат.
2. Гигиенические и реабилитационные аспекты деятельности.
3. Противопоказания к занятиям и профилактика травматизма.
4. Система восстановительных средств.
5. Требования к занимающимся.
6. Правила соревнований по шахматам.
7. Организация проведения соревнований по шахматам.
8. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
9. Требования техники безопасности при занятии шахматами.
10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.

2.5. Практическая подготовка

Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций.

Индивидуальные занятия

Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах.

Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений,

выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером.

Индивидуальные занятия тренера-преподавателя с обучающимися ДЮСШ в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.

Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты обучающихся

Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение обучающихся контрольных работ по пройденным темам, заслушивание аналитических докладов обучающихся.

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

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

2.6. Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения

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

2. Общеразвивающие упражнения без предметов

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

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

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

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

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

пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Спортивные и подвижные игры.

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

3. Общеразвивающие упражнения с предметами

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

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

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

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

4. Дыхательная гимнастика

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

2.7. Вид спорта.

В течение веков шахматы не теряют своей популярности. Сегодня это достаточно распространённый вид спорта. Мнение, что спорт должен основываться на физическом развитии - ошибочное. Ведь любой спорт - это формирование своего "я", определение целей и их достижение, преодоление препятствий, стремление к максимальному развитию физическому и интеллектуальному.

Шахматы содействуют интеллектуальному развитию способностей человека. В процессе игры в шахматы идёт одновременная, гармоничная работа двух полушарий мозга. Такой вид спорта - это состязание. Состязание умов, битва за первенство, завоевание наград и признания. Любое соревнование воспитывает бойцовский дух и мужество. Не эти ли качества присущи настоящим спортсменам?

Интересно, что мозговая атака изнашивает организм быстрее, чем физическая. Поэтому у шахматистов возникает крайняя необходимость в физической подготовке. Подготовка к шахматным турнирам происходит, как и в любом другом спорте. Систематические тяжелые тренировки - вот залог победы. Психологическая подготовка, наряду с физической и умственной является немаловажной составляющей успеха.

2.7.1. Система соревнований.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом уровне сложности программы многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные; отборочные, основные).

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Календарный план соревнований составляется организацией, ответственной за их проведение. Он заранее утверждается и рассылается на места. Календарные планы соревнований могут быть перспективными и годичными. Своевременное получение общего календарного плана позволяет низовым организациям правильно спланировать работу, составить свои календарные планы, успешно подготовиться к участию в соревнованиях. Календарный план должен быть стабильным и традиционным. Это позволит тренерам и спортсменам в течение ряда лет совершенствовать учебно-тренировочный процесс и достигать лучших результатов в период основных соревнований.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования.

Основной целью соревнований является контроль за:

- эффективностью данного тренировочного этапа,
- приобретение соревновательного опыта,
- повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

По мере роста квалификации занимающихся на последующих годах обучения многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на углубленном уровне сложности программы.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает

возможность тренерам планомерно проводить подготовку обучающихся спортивной школы, не форсируя её и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

Количество соревнований зависит и от индивидуальных особенностей юного спортсмена. При недостаточной технической подготовленности спортсмена, длительном периоде восстановления организма, повышенной нервной возбудимости количество соревнований должно быть сокращено. И, наоборот, при отличной технической подготовленности, быстром восстановлении, уравновешенной нервной увеличено.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности. Выбор того или иного тактического варианта, его отработка и реализация в соревновательной деятельности обусловлены уровнем технического мастерства юного спортсмена, развитием физических качеств, функциональными возможностями организма, психической подготовленностью.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

2.7.2. Психологическая подготовка.

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

- привитие устойчивого интереса к занятиям;
- 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.

2.7.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности.

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

Требования безопасности перед началом занятий

1. Включить полностью освещение, убедиться в исправной работе светильников. Наименьшая освещенность 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. 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.

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.
4. Проверить санитарное состояние кабинета, убедиться в целостности стекол в окнах и провести сквозное проветривание кабинета.
5. Убедиться в том, что температура воздуха в кабинете находится в пределах 18-20°С.

Требования безопасности во время занятий

1. Обучающиеся со значительным снижением слуха рабочие места отводятся за первыми и вторыми столами. Обучающимся с пониженной остротой зрения места отводятся ближе к окну за первыми столами. Обучающимся 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 обучающиеся, сидящие в крайнем первом и третьих рядах, меняют местами с целью предупреждения нарушения осанки и искривления позвоночника.
2. С целью обеспечения надлежащей естественной освещенности в кабинете не расставлять на подоконниках цветы.
3. Все используемые в кабинете демонстрационные электрические приборы должны быть исправны и иметь заземление или зануление.
4. Стекла окон в кабинете должны очищаться от пыли и грязи, а также очистка светильников не реже двух раз в год. Привлекать обучающихся к этим работам, а также к оклейке окон запрещается.
5. При открывании окон рамы фиксировать в открытом положении крючками. При открывании фрамуги обязательно должны быть ограничители.
6. Во избежание падения из окна, а также ранения стеклом, не вставать на подоконник.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

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

Требования безопасности по окончании занятий.

По окончании занятий спортсмены должны привести в порядок рабочее место, при обнаружении неисправности мебели или оборудования сообщить об этом тренеру. Выходить из учебного класса можно только с разрешения тренера, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

1. Выключить демонстрационные электрические приборы.
2. Проветрить и провести влажную уборку кабинета.
3. Закрыть окна, фрамуги и выключить свет.

2.8. Различные виды спорта и подвижные игры.

В спортивной педагогике имеются различные подходы к группированию видов спорта по их воздействию на организм человека, на развитие и формирование психофизических качеств. Такое группирование, конечно, весьма условно, так как ни один вид спорта, ни одна система физических упражнений не воздействует на человека однопланово, не развивает какое-либо одно физическое качество в «чистом» виде. Однако подобные группировки позволяют объединить различные виды спорта, системы физических упражнений по их ведущему признаку и дать им единую развернутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта или системы физических упражнений. Проблема акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств - выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости - менее сложна в самом начале систематических занятий, так как в этот период у обучающихся, одновременно улучшаются все эти качества. Не случайно на этой стадии подготовки наибольший эффект дает комплексный метод тренировки, то есть общая физическая подготовка. Однако, по мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до разрядника величина взаимного положительного эффекта («переноса») постепенно уменьшается. При высоком уровне подготовленности развитие одного физического качества начинает тормозить развитие другого.

Развитие физических качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости) - неотъемлемая часть тренировочного процесса.

- 1) Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость.

Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки - одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению. К видам спорта, акцентировано развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека: бег на средние, длинные дистанции, плавание и др.

Высокий уровень общей выносливости - одно из главных свидетельств отличного здоровья человека. С помощью регулярных занятий видами спорта, развивающими общую выносливость, можно в значительной мере улучшить отдельные показатели физического развития: увеличить экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких, значительно уменьшить жировую прослойку, то есть лишнюю массу тела.

- 2) Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силу и скоростно-силовые качества.

В различных видах спорта, в жизненных ситуациях сила может проявиться по-разному, в сочетаниях с другими физическими качествами. Поэтому об отдельных проявлениях силовых качеств говорят: абсолютная сила, относительная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества. За каждым из этих качеств стоят определенные виды спорта, различные методы развития силовых качеств, разные цели в достижении

спортивных, трудовых и жизненных задач.

Система упражнений с разнообразными отягощениями - атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения. Следует отметить неодинаковый прирост массы мышечных групп у обучающихся разного типа телосложения.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием скоростно-силовых качеств. Это легкоатлетические метания и прыжки.

3) Характеристика видов спорта, развивающих преимущественно быстроту.

Быстроту нельзя путать со скоростью передвижения. Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяют и силовая подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения. Чтобы воспитать быстроту движений, требуются специально организованные занятия. Физическое качество быстроты не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Однако воспитание быстроты - необходимый элемент в подготовке представителей целого ряда спортивных дисциплин.

4) Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих координацию движений (ловкость).

Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию ловкости уделяется время в плане общей физической подготовки. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания запаса двигательных умений и совершенствования координационной способности. Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие сложно-координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, спортивная гимнастика и спортивные игры. Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке нервно-мышечного аппарата, к волевым качествам.

5) Краткая характеристика спортивных игр.

Использование в тренировочных занятиях игровых дисциплин способствует гармоничному, воспитанию всех основных физических качеств.

В ходе занятий спортивными играми улучшаются функции вестибулярного аппарата, лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения обучающихся, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Характерность спортивных игр, их правил накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

2.9. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся 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. Обучающиеся 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 обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся 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.

Обучающиеся должны уметь самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и проводить занятие, принимать участие в судействе соревнований по шахматам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

2.10. Методы выявления и отбора одаренных детей.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного

творчества, умению управлять своими движениями.

Потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие. Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей:

- а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;
- б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания в ДЮСШ заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России; в формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритете личности.
2. Педагогические принципы воспитания:
 - Гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов, интересов занимающихся);
 - Воспитание в процессе спортивной деятельности;
 - Индивидуальный подход;
 - Воспитание в коллективе и через коллектив;
 - Сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
 - Комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
 - Единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- Государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность к Отечеству);
- Нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение и доброту);
- Профессиональные качества (волевые, физические);
- Социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- Социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- Социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- Мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);

- Приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

- Развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от национальности и вероисповедания;

- Формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;

- Развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Методы и формы воспитательной работы в ДЮСШ включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Промежуточная и итоговая аттестация

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

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

Требования, предъявляемые к обучающимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами, определенными федеральным стандартом.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование
- сдача контрольных нормативов

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

4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

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

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

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

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

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из материально-технического оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а

также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние оборудования.

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

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

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

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из ДЮСШ за не освоение программных требований.

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

4.3. Требования к результатам освоения Программы

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

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

- требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области развития творческого мышления:

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

4.4. Нормативные требования по переводу (теория)

Нормативные требования 1-2 год обучения (углубленный уровень)

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 3-4 год обучения (углубленный уровень)

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

Нормативные требования 1-2 года обучения (базовый уровень)

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. Уметь составить план и дать оценку позиции дебюта. Показать знание стратегических идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита, дебюта четырех коней
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. Владеть сложными комбинациями на сочетании идей, уметь осуществлять прием «форпост»
7. Умение ставить мат конем или слоном
8. Участвовать в квалификационных и отборочных турнирах.

Нормативные требования 3-4 года обучения (базовый уровень)

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. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования
4. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
5. 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.
6. Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.
7. Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончание типа «ладья и пешка против ладьи».
8. Иметь понятие о тренировке шахматиста.
9. Участвовать в квалификационных, отборочных турнирах.

Нормативные требования 5-6 год обучения (базовый уровень)

- 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. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

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.: ГЦО- ЛИФК, 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».

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.

Аудиовизуальные средства.

- mapakids.net «Короли шахмат»
- playerbook.rmvideouroki-po-shahmatam.html «Видео уроки по шахматам»
- chess-portal.net «Чемпионы мира»
- todostep.ru «Самоучитель игры в шахматы»

Интернет-ресурсы

- window.edu.ru «Школа шахмат»;
- window.edu.ru «Учимся играть в шахматы»;
- www.crestbook.com;
- www.chesspro.ru;
- www.russiachess.or;