

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Спартак» (МБУДО ДЮСШ «Спартак»)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУДО ДЮСШ «Спартак»
Протокол № 03 от 30 декабря 2021 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУДО ДЮСШ «Спартак»

Г. А. Ушаков

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ШАХМАТЫ»**

Срок реализации программы: 10 лет

Год составления: 2021

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Спартак»
160000 Вологодская область
г. Вологда, ул. Герцена, д.16
Тел. 53-01-75 Эл. почта: 14.02.68.65@mail.ru

Разработчик программы: инструктор-методист МБУДО ДЮСШ «Спартак» Соколова Ольга Михайловна
тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ «Спартак» Поникаровский Алексей Николаевич
Рецензенты: Зам. директора по УВР МАУ ДО ДЮСШ Боевых искусств Фомичева Татьяна Анатольевна
Зам. директора по УВР МБУДО ДЮСШ «Спартак» Скиридова Татьяна Вячеславовна

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

Пояснительная записка	3-8
1. Учебный план	8-9
1.1. Календарный учебный график	11-13
1.2. План учебного процесса	14-15
1.3. Расписание учебных занятий	16-17
2. Планирование тренировочного процесса	18-20
3. Методика и содержание работы по предметным областям	20
3.1. Обязательные предметные области	20
Теоретические основы физической культуры и спорта	21
Общая физическая подготовка	33-38
Общая и специальная физическая подготовка	38-40
Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	40-42
Основы профессионального самоопределения	42
3.2. Вариативные предметные области	42
Различные виды спорта и подвижные игры	42-43
Специальные навыки	43
Диспансеризация обучающихся	43-47
Спортивное и специальное оборудование	47-48
Судейская подготовка	48-49
3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей	49
3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	49
4. План воспитательной и профориентационной работы	50-53
4.1. Профессиональная ориентация обучающихся	53-54
4.2. Самостоятельная работа	55
4.3. Физкультурные и спортивные мероприятия	55
5. Система контроля	56-66
6. Перечень информационного обеспечения	67-68

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Шахматы - это не просто вид спорта. 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. Они отлично развивают память и логическое мышление, а также воспитывают трудолюбие и волю к победе.

Дополнительная предпрофессиональная программа по шахматам (далее - Программа) составлена в соответствии с Конституцией РФ; Конвенцией о правах ребенка; Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 года № 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», регистрационный №53679; санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; требованиями к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающими безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей»;

Направленность программы - физкультурно - спортивная. Уровень образовательной Программы - базовый и углубленный уровни сложности.

Цель программы: выполнение требований к уровню физической подготовленности обучающихся по шахматам, освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий.

Задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в обществе, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков по виду спорта «Шахматы»;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и организации высшего образования, реализующие образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта:

Шахматы - это не просто спорт. Они делают человека мудрее и дальновиднее, помогают объективно оценить сложившуюся ситуацию, просчитать поступки на несколько "ходов" вперед, а главное, воспитывают характер. "Без шахмат нельзя представить полноценного воспитания умственных способностей и памяти. Игра в шахматы должна войти в жизнь как один из элементов умственной культуры", (Сухомлинский В. А.).

"Чем больше распространены в стране шахматы, тем больше креативно мыслящих людей, способных принимать ответственные и логичные решения, готовых бороться для претворения их в жизнь", М. Е. Николаев.

Шахматы - великолепная игра с древнейшей историей, сегодня это популярный вид спорта, которым увлекаются миллионы человек во всех уголках планеты, наряду с этим это прекрасный тренажер для мозга, значительно увеличивающий его интеллектуальные способности.

Шахматы - настольная логическая игра со специальными фигурами на 64-клеточной доске для двух соперников, сочетающая в себе элементы искусства (в части шахматной композиции), науки и спорта. Название берёт начало из персидского языка: шах и мат, что значит буквально: "шах - умер", а адекватно - передает смысл игры: "Смерть королю!".

В шахматы могут играть также группы игроков, друг против друга или против одного игрока; такие игры обычно именуется консультационными. Игра подчиняется определённым правилам, которые дополняются правилами ФИДЕ при проведении турниров. Игра по переписке, по телефону, в интернете регламентируется дополнительными правилами. Варианты шахмат имеют другие правила (с теми же фигурами и доской), а в шахматной композиции составитель может менять размеры доски, вводить новые фигуры. В математике изучаются различные аспекты шахматной игры (например, классические «Задача о ходе коня» и «Задача о восьми ферзях»), в том числе с помощью компьютерного моделирования. С 1886 года разыгрывается звание чемпиона мира по шахматам. С 1924 года существует Международная шахматная федерация ФИДЕ, под эгидой которой проводится большинство крупнейших международных соревнований.

Программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые предметные области, отвечающие современным требованиям к виду спорта «Шахматы» на всех уровнях сложности.

Программа предусматривает два уровня сложности:

- базовый уровень - до 6 лет обучения;
- углубленный уровень - до 4 лет.

Срок обучения по программе - 10 лет. Учреждение имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися. Обучающиеся имеют право заниматься в ДЮСШ до достижения 18-ти летнего возраста. Минимальный возраст для зачисления на обучение - 7 лет. На обучение по Программе принимаются мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям шахматами, сдавшие тестовые упражнения по контрольным нормативам, предусмотренным программой. Минимальное количество обучающихся в группах по уровням сложности:

- базовый уровень (1- 6 года обучения) - 15 человек;
- углубленный уровень (1- 4 года обучения) - 10 человек.

Требования к условиям реализации и срокам обучения по программе.

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование. Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями, хореографами и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Объем программы по предметным областям:

- Базовый уровень сложности (БУС):
 - первый год обучения - 276 учебных час. (6 часов в неделю)
 - второй год обучения - 276 учебных час. (6 часов в неделю)
 - третий год обучения - 368 учебных час. (8 часов в неделю)
 - четвертый год обучения - 368 учебных час. (8 часов в неделю)
 - пятый год обучения - 460 учебных час. (10 часов в неделю)
 - шестой год обучения - 460 учебных час. (10 часов в неделю)
- Углубленный уровень сложности (УУС):
 - первый год обучения - 552 учебных час. (12 часов в неделю)
 - второй год обучения - 552 учебных час. (12 часов в неделю)
 - третий год обучения - 644 учебных час. (14 часов в неделю)
 - четвертый год обучения - 644 учебных час. (14 часов в неделю)

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися:

Обязательные предметные области:

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Базовый уровень

- знание истории развития плавания;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Углубленный уровень

- знание истории развития плавания;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по шахматам, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на обучающихся занятий шахматами;
- знание основ спортивного питания.

«Общая физическая подготовка»

Базовый уровень

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, координационных и т.д.) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий шахматами;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе;

«Общая и специальная физическая подготовка»

Углубленный уровень:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по шахматам;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий шахматами.

«Вид спорта» (техническая и тактическая подготовка)

Базовый уровень:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, координационных и т.д.) в соответствии со спецификой шахмат;
- овладение основами техники и тактики в шахматах;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в шахматах;
- знание требований техники безопасности при занятиях шахматами;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства соревнований по шахматам;

Углубленный уровень:

- обучение и совершенствование техники и тактики в шахматах;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по шахматам;
- формирование мотивации к занятиям шахматами;
- знание официальных правил соревнований и правил судейства по шахматам;
- опыт участия физкультурных и спортивных мероприятиях.

«Основы профессионального самоопределения»

Углубленный уровень:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

Вариативные предметные области:

«Различные виды спорта и подвижные игры»

Базовый и углубленный уровень:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами шахмат и подвижных игр;
 - умение развивать физические качества, необходимые для занятий шахматами средствами других видами спорта и подвижных игр;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - приобретение навыков сохранения собственной физической формы.
- «Специальные навыки»
- Базовый и углубленный уровень:
- умения точно и своевременно выполнять задания, связанные со специальными навыками в шахматах;
 - умение развивать профессионально необходимые физические качества по шахматам;
 - умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений
- «Спортивное и специальное оборудование»
- Базовый и углубленный уровень:
- знание устройства спортивного и специального оборудования по шахматам;
 - умение использовать специальное оборудование по шахматам;
 - приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.
- «Судейская подготовка»
- Углубленный уровень:
- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
 - знание этики поведения спортивных судей;
 - освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по шахматам.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих содержание тренировочного процесса по шахматам в ДЮСШ, рассчитанный на 10 лет. В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных шахматистов. Учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель. Распределение времени в учебном плане на основные разделы по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. В каждом этапе поставлены задачи с учётом возраста обучающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе спортсменов высокого класса.

Учебный год в учреждении начинается с 1 января.

Индивидуальный отбор поступающих с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения данной программы, проводится в форме тестирования по нормативам общей и специальной физической подготовки (смотри таблицу № 15). Отбор осуществляется ежегодно в учебные группы не позднее 15 февраля текущего года. Прием нормативов каждого поступающего оформляется протоколом, который хранится в личном деле поступающего в ДЮСШ.

В конце учебного года (в декабре) проводится промежуточная аттестация обучающихся. Формой аттестации является тестирование по выполнению контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке и собеседование (или тестирование) по предметной области «теория и методика физической культуры и спорта». На основании промежуточной аттестации производится перевод обучающихся на следующий год обучения. Для тестирования шахматистов по уровням и годам обучения используются контрольно-тестовые упражнения по обязательным и вариативным предметным областям из федеральных стандартов спортивной подготовки по шахматам. Итоговая аттестация показывает уровень достижения прогнозируемых результатов и проводится в конце последнего года обучения на базовом и углубленном уровнях. Более подробно о проведении аттестации обучающихся в разделе «Система контроля и зачетные требования» данной программы.

Учебный план является неотъемлемой частью программы, определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении и включает в себя:

- календарный учебный график;
- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий, утверждается ежегодно приказом директора учреждения.

Наполняемость групп.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов, освоением разделов программы. Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и уровня подготовки занимающихся и не может превышать:

- на базовом уровне сложности 1,2,3,4 года - 2 часов;
- на базовом уровне сложности 5 и 6 года - 2 - 3 часов;
- на углубленном уровне сложности 1,2,3,4 года - 2 - 3 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

Наполняемость групп по годам обучения и объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся представлена в таб. № 1.

Таблица № 1

Наполняемость групп по годам обучения и объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Спортивный разряд	Требования для перевода на следующий год обучения (на конец учебного года)
Базовый уровень сложности (БУС)					
1 год	7	15	6	б/р	1. Состояние здоровья, динамика физического развития и функциональной подготовленности по годам обучения. 2. Выполнение нормативов ОФП, СФП. 3. Освоение теоретического раздела программы. 4. Освоение элементов базовой технической подготовки. 5. Освоение объема тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки.
2 год	8	15	6	III юн	
3 год	9	15	8	II юн	
4 год	9-10	15	8	I юн	
5 год	10-11	15	10	III	
6 год	11-12	15	10	II	
Углубленный уровень сложности (УУС)					
1 год	12-13	10	12	II	1. Выполнение нормативов ОФП, СФП. 2. Освоение теоретического раздела программы. 3. Освоение объема тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки. 4. Освоение элементов технической подготовки 6. Способность к проявлению волевых качеств и уровень мотивации к достижениям и высшим достижениям.
2 год	13-14	10	12	II	
3 год	14-15	5	14	I	
4 год	15-16	5	14	I	

Формы тренировочного процесса.

Основными формами тренировочного процесса в Организации являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; самостоятельная работа; тренировочные сборы; участие в соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися образовательной Программы в каникулярный период может обеспечиваться Организацией в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», следующим образом:

- в спортивно - оздоровительном лагере;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательной организацией;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам.

На тренировочных сборах в спортивных лагерях, организуемых во время каникул, обучающиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта (футбол, настольный теннис, гимнастика, легкая атлетика, гребной спорт, велосипед и др.) Также не прекращаются, занятия по шахматам. Учебно-тренировочные сборы имеют продолжительность от 14 дней до 21 дня и должны заканчиваться как минимум за 1 неделю до основных соревнований.

Соотношение объемов тренировочного процесса.

Распределение часов по разделам учебного плана осуществляется Организацией в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам

1.1. Календарный учебный график.

Условные обозначения: Т - теоретические занятия, П - практические занятия, С - самостоятельная работа, Э - промежуточная аттестация, И - итоговая аттестация, = - каникулы

Календарный учебный график представлен в таблице № 2.

1.2. План учебного процесса (базовый уровень)

№ п/п	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год 6час/ нед	2-й год 6час/ нед	3-й год 8час/ нед	4-й год 8час/ нед	5-й год 10час/ нед	6-й год 10час/ нед
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объем часов	2208						276	276	368	368	460	460
1.	Обязательные предметные области	1498						180	192	248	265	304	309
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	232						27	29	35	49	46	46
1.2.	Общая физическая подготовка	605						70	81	103	106	120	125
1.3.	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	661						83	82	110	110	138	138
2.	Вариативные предметные области	710						96	84	120	103	156	151
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	159						27	29	36	19	25	23
2.2.	Специальные навыки	334						28	27	47	48	92	92
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	217						41	28	37	36	39	36
	<i>В том числе</i>												
3.	Теоретические занятия	230		230				27	27	35	49	46	46
4.	Практические занятия	1864			1864			233	233	315	301	392	390
4.1.	Тренировочные мероприятия	1772						223	217	295	277	360	350
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	142						10	16	20	24	32	40
5.	Самостоятельная работа	100	100					14	14	16	16	20	20
6.	Аттестация	14						2	2	2	2	2	4
6.1.	Промежуточная аттестация	10				10		2	2	2	2	2	
6.2.	Итоговая аттестация	4					4						4

1.2. План учебного процесса (углубленный уровень)

№ п/п	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)			
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год 12час/ нед	2-й год 12час/ нед	3-й год 14час/ нед	4-й год 14час/ нед
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Общий объем часов	2392						552	552	644	644
1.	Обязательные предметные области	1658						384	382	446	446
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	238						55	55	64	64
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	358						82	78	103	95
1.3.	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	715						165	163	190	197
1.4.	Основы профессионального самоопределения	347						82	86	89	90
2.	Вариативные предметные области	734						168	170	198	198
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	124						29	28	37	30
2.2.	Специальные навыки	300						68	71	80	81
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	112						29	28	28	27
2.4.	Судейская подготовка	198						42	43	53	60
	В том числе										
3.	Теоретические занятия	238		238				55	55	64	64
4.	Практические занятия	2052			2052			475	473	554	550
4.1.	Тренировочные мероприятия	1880						435	431	510	504
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	172						40	42	44	46
5.	Самостоятельная работа	92	92					20	22	24	26
6.	Аттестация	10						2	2	2	4
6.1.	Промежуточная аттестация	6				6		2	2	2	

6.2. Итоговая аттестация	4					4				4
--------------------------	---	--	--	--	--	---	--	--	--	---

Таблица № 4

Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1 - 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения	5 - 6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Количество занятий в неделю и продолжительность	3 зан* 2 часа	4 зан* 2 часа	5 зан* 2 часа	3 зан* 2 часа + 2 зан* 3 часа	4 зан* 2 часа + 2 зан* 3 часа
Общее количество часов в год	276	368	460	552	644
Общее количество занятий в год	138	184	230	230	276

1.3. Расписание учебных занятий.

Расписание учебных занятий составляется на учебный год - с января по декабрь и утверждается директором МБУДО ДЮСШ «Спартак». Изменения в расписание утверждаются приказом директора.

В расписании указываются: вид спорта, ФИО педагогического работника, группа, дни недели, наименование предметной области, время проведения (начало/окончание), место проведения занятия. Смотри таблицу № 5.

Расписание учебных занятий муниципального учебного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Спартак» на 2022 учебный год.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУДО ДЮСШ "Спартак"

Г.А. Ушаков

30 декабря 2021 года

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения	Место проведения	Педагогический работник
УУС-2	ПН	шахматы	17.00-18.30	ул. Кирова, д. 15	Поникаровский А.Н.
	ВТ		17.00-18.30		
	СР		17.00-18.30		
	ЧТ		17.00-18.30		
	ПТ		17.00-18.30		
	ВС		17.00-18.30		
УУС-1	ПН	шахматы	18.30-20.00	ул. Кирова, д. 15	Поникаровский А.Н.
	ВТ		18.30-20.00		
	СР		18.30-20.00		
	ЧТ		18.30-20.00		
	ПТ		18.30-20.00		
	ВС		18.30-20.00		

2. Планирование тренировочного процесса.

Тренировочный процесс в организации, рекомендуется вести в соответствии с годовым тренировочным планом (далее - годовой план работы).

Ежегодное планирование тренировочного процесса рекомендуется осуществлять в соответствии со следующими сроками:

перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать самостоятельную работу лиц; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Выбор варианта планирования зависит от стажа спортсмена, некоторых его индивидуальных особенностей, в частности от уровня развития основных физических качеств и от способности более или менее продолжительно сохранять спортивную форму, а также от календаря соревнований.

Годичный цикл состоит из периодов:

- подготовительный период (планомерная подготовка спортсмена);
- соревновательный период (участие в соревнованиях);
- переходный период.

Оптимальная продолжительность тренировочного цикла равна 1-му календарному году, подготовительный период - до 6-7 месяцев; соревновательный - до 3,5 месяца, и переходного периода - 1,5-2 месяца, т. е. планирование круглогодичной тренировки в этом случае будет одноцикловым.

Подготовительный период.

Задачи подготовительного периода:

- достижение высокого уровня всесторонней физической подготовленности и развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости);

- повышение разносторонней подготовленности, совершенствование техники игры, постепенная подготовка организма к предстоящим нагрузкам.

Соревновательный период.

Является наиболее ответственной частью годичного цикла, подводящим спортсменов к участию в основных соревнованиях сезона (это вторая половина периода). Организм спортсменов должен быть подготовленным, чтобы без ущерба для здоровья переносить большие и максимальные нагрузки. Однако такие нагрузки должны применяться не сразу, а постепенно, нарастая из года в год.

В соревновательном периоде решаются наиболее важные задачи тренировки:

- достижение оптимально наивысшего уровня физической, технической, волевой и тактической подготовки обучающихся;
- достижение устойчивой спортивной формы обучающихся в условиях соревнований;
- повышение уровня скорости игры.

В большинстве случаев последние 3-4 дня перед состязаниями значительно снижают общую нагрузку. Большое значение в занятиях обучающихся в соревновательном периоде приобретает тактическая подготовка. Хорошо продуманная и правильно примененная тактика подчас определяет успешное выступление в соревнованиях, особенно с равными или более сильными шахматистами.

Переходный период.

Его назначение состоит, прежде всего, в том, чтобы посредством активного отдыха исключить возможность перерастания кумулятивного эффекта тренировки в «перетренировку», создать условия для подтягивания отстающих адаптационных перестроек, не допустив тем самым чрезмерного разрыва между гетерохромными адаптациями, и обеспечить предпосылки для использования повышенных нагрузок в следующем цикле тренировочных занятий. Переходный период имеет ещё и большое психологическое значение. Именно поэтому во многих видах спорта переходному периоду уделяется особое внимание, обучающиеся во время своего отдыха, как правило, занимаются теми видами спорта, которые не свойственны в их подготовке. Грамотное построение тренировок в переходном периоде, а также планирование средств помогает активно отдохнуть и восстановить силы перед предстоящим плавательным сезоном. Данный период, на наш взгляд, решает так называемые «предстартовые задачи будущего годичного цикла».

Основные задачи переходного периода:

- дать шахматистам активный отдых после напряженной работы в сезоне;
- поддержать высокий уровень физической подготовки;
- снять психологическое напряжение тренировок и соревнований;
- при необходимости провести профилактическое лечение.

Участие в соревнованиях.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация шахматистов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания - матчевые встречи, турниры, розыгрыш кубков и т.п.

Таблица № 6

Виды соревнований	Этапы подготовки									
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
Год обучения	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
Спортивный разряд	б/р	III юн	II юн	I юн	III	II	II	II	I	I
Контрольные	2-3	3-5	3-5	4-5	4-5	4-5	7-9	7-9	9-10	9-10
Отборочные	-	2-3	2-3	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
Основные	-	1	1	1	2	2	3-4	3-4	3-5	3-5
Всего:	2-3	5-9	5-9	8-10	9-11	9-11	14-17	14-17	17-22	17-22

3. МЕТОДИКА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Методическая часть программы включает методические рекомендации по основным видам предметных областей шахматистов, их распределение по уровням сложности, планирование спортивных результатов, организацию и проведение контроля, рекомендации по проведению тренировочных занятий и соревнований, по технике безопасности. Большое значение для подготовки шахматистов имеет использование в тренировочном процессе передовых методов, тренировки и организации тренировочного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

Образовательная Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы. Уровни образовательной программы предусматривают изучение и освоение обязательных и вариативных предметных областей.

3.1. Обязательные предметные области.

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных занятий, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять учреждение, город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретический материал преподносится в доступной для конкретной возрастной группы форме.

По мере обучения отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в группе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у обучающихся правильное, уважительное отношение к товарищам, к соперникам, к работникам учреждения, к судьям, к зрителям.

Темы теоретических занятий для групп базового уровня:

- История развития шахмат,
- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе,
- Основы законодательства в области физической культуры и спорта,
- Знания, умения и навыки гигиены,
- Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни,
- Основы здорового питания,
- Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Темы теоретических занятий для групп углубленного уровня:

- История развития шахмат,
- Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни,
- Этические вопросы спорта,
- Основы общероссийских и международных антидопинговых правил,
- Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по шахматам, условия выполнения этих норм и требований,
- Возрастные особенности детей и подростков, влияние на обучающихся занимающихся шахматами,
- Основы спортивного питания.

На первых годах обучения необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о шахматных традициях,

истории и предназначении. В группах базового уровня знакомство обучающихся с особенностями избранного вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный технический элемент или комбинацию технических элементов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен.

Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах углубленного уровня теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история шахмат, методические особенности построения образовательного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке групп углублённого уровня необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья.

Некоторые темы неоднократно повторяются, например, меры предупреждения травматизма, оказание доврачебной помощи, правила соревнований и т.д.

Теоретический материал.

История 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.

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 тренировок в спортивной школе. Всероссийские соревнования для спортсменов, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья». Международные связи российских шахматистов.

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований

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

Основные положения шахматного кодекса.

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

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

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

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

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

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

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

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Определение стратегии. Элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана. Принцип реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. План игры. Оценка позиции. Центр. Централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Форпост. Вторжение в седьмую горизонталь. Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно - фигурный центр, открытый центр. Центр и фланги. Осада центров с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

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

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

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

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

Компенсация за ферзя. Ладью, легкую фигуру. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки.

Позиционная жертва: пешки, качества. Игра на двух флангах.

Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции.

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

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.

Основы методики тренировки шахматиста

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

Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного процесса.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование, как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка (физическая, морально-волевая и психологическая, специальная выносливость), специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие наигранных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов).

Методы совершенствования подготовки шахматистов: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные достижения), развитие комбинационного зрения и позитивного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Личная гигиена шахматиста.

Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановлении. Понятие о калорийности. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим шахматиста во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.

Российская и зарубежная шахматная литература

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста. Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX-XX веков, современная литература.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. Обзор крупнейших соревнований. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии). Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления дебютной картотеки.

Практические занятия

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

Виды и формы практических занятий

Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия.

Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах. Разбор с тренером сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером.

Индивидуальные занятия тренера со спортсменами спортивной школы в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.

Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся.

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

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

Програмные требования по уровням сложности:

Для базового уровня сложности 1-3 года обучения:

- 1 года обучения:

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре.

Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью.

Дебют.

Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Прорыв центра. Гамбиты.

Стратегические идеи гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.

Миттельшпиль.

Комбинация с мотивом «спертого мата», использование слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, освобождение поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты. План игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

Эндшпиль.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

Общефизическая подготовка.

- 2 года обучения:

Физическая культура и спорт в России.

Вопросы развития физической культуры и спорта в стране. Краткий обзор развития шахмат в стране и в мире.

Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований.

Судейство и организация соревнований. Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе.

Исторический обзор развития шахмат.

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

Дебют.

Гамбит Эванса, венская партия, королевский гамбит. Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала.

Миттельшпиль.

Типичные комбинации в миттельшпиле. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции. Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

Эндшпиль.

Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Сложные окончания.

Основы методики тренировки шахматиста.

Методы совершенствования подготовки шахматиста: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные требования), развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономичного расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

Российская и зарубежная шахматная литература.

Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления учебной и дебютной картотеки.

Общеспортивная подготовка.

- 3 года обучения:

Физическая культура и спорт в России.

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

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

Мастера XVIII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филидор и его теория.

Дебют.

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

Миттельшпиль.

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

Эндшпиль.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Гигиена умственного труда. Личная гигиена шахматиста.

Основы методики тренировки шахматиста.

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс.

Общефизическая подготовка.

Для базового уровня сложности 4-6 года обучения:

- 4 года обучения:

Физическая культура и спорт в России.

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

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

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

Дебют.

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

Миттельшпиль.

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

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

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

Эндшпиль.

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

Основы методики тренировки шахматиста.

Формы и методы тренировки шахматиста. Урок как основная форма организации учебно - тренировочного процесса. План, содержания и построение теоретического занятия. Содержание практического занятия.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.

Общефизическая подготовка.

- 5 года обучения:

Физическая культура и спорт в России.

Детско-юношеские спортивные школы. Всероссийский турнир школьников «Белая ладья».

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований.

Организация и проведение шахматных соревнований. Положения о соревнованиях, регламент. Подготовка место соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчетов о соревнованиях Областной турнир школьников на приз «Белая ладья».

Исторический обзор развития шахмат.

Проникновение шахмат в России. Шахматы в культуре русского общества XVIII-XIX веков. Первый русский мастер А.Д. Петров, братья Урусовы, М.С. Шумов. «Самоучитель шахматной игры» Э.С. Шиверса. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и деятели русской культуры. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение.

Дебют.

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

Миттельшпиль.

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

Эндшпиль.

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладья с пешкой против ладьи с пешкой.

Основы методики тренировки шахматиста.

Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретения им специальных знаний, навыков, качеств. Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических, умственных нагрузках и их восстановление. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX столетия, современная литература.

Общефизическая подготовка.

- 6 года обучения:

Физическая культура и спорт в России.

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

Шахматный кодекс России. Судейство соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

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

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

Миттельшпиль.

Защита в шахматной партии. Составление плана защиты, перегруппировка сил. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости.

Эндшпиль. Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Основы методики тренировки шахматиста.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения учебно-тренировочного процесса перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Гигиенические основы труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного шахматиста.

Двигательная активность шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

Общесфизическая подготовка.

Для углубленного уровня сложности 1-2 года обучения:

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

Для углубленного уровня сложности 3-4 года обучения:

Совершенствование и развитие теоретических знаний, дальнейшее изучение типовых позиций миттельшпиля и отработка на этой основе дебютного репертуара, дальнейшее совершенствование знаний по истории шахмат, накопление опыта участия в ответственных соревнованиях.

Предметная область «Общая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка шахматиста направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм обучающегося с некоторым учетом специфики шахмат. Для успешного продвижения по тяжелому шахматному пути к мастерству следует достичь хорошей, устойчивой спортивной формы.

Каждый шахматист при соответствующей подготовке может приобрести спортивные качества, которые позволят ему добиться высших для его возможностей достижений. Таким образом, уровень спортивной формы - понятие исключительно индивидуальное, зависящее как от квалификации, так и от нервно-психических и физических возможностей шахматиста. Для спортивной формы характерны: уверенность в силах, эмоциональный подъем, быстрые и точные ощущения и восприятия, смелые дерзания. Спортивная форма - состояние полной спортивной готовности и, как кажется, неограниченных творческих возможностей. Войти в форму можно только при планомерной, комплексной, физической, тактической, морально-волевой или, как сейчас принято говорить, психологической подготовке, причем шахматист должен иметь хорошее здоровье и безупречно соблюдать спортивный режим.

У шахматиста путь к достижению формы, несмотря на большую схожесть, например, с путем легкоатлета или футболиста, имеет и свои особенности. Говоря о шахматах как о гимнастике ума, мы имеем в виду первоочередное значение для достижения спортивной шахматной формы, соответствующей подготовки «шахматных» центров коры головного мозга. Требуется длительная напряженная работа для создания обширного запаса шахматных знаний, предварительных соображений или планов, позволяющих произвести поиск нужного хода с затратой минимума сил и времени, подготовиться к «холодному», спокойному расчету вариантов в самые острые моменты игры, которыми так богаты шахматы.

Насколько велико нервно-напряженное состояние шахматиста, говорят и данные специальных медицинских исследований. Даже у тренированных мастеров, привыкших к шахматным нагрузкам, уровень кровяного давления после острой турнирной схватки резко возрастает и достигает патологических показателей (до 150/100 - 160/110- при норме 120/80).

Продолжительность и специфичность нервных перенапряжений шахматиста заставляют рассматривать подготовку нервной системы как понятие более широкое и уделять ей первоочередное внимание.

Физическая подготовка и состояние здоровья, имеющие решающее значение для спортивной формы хоккеиста, футболиста или легкоатлета, очень важны и для шахматиста. Однако основным, определяющим фактором его спортивной формы является шахматная тренировка, позволяющая создать в центральной нервной системе запас знаний и подготовиться к напряженным, изнурительным сражениям на 64 клетках доски.

Таким образом, шахматисту, поставившему перед собой задачу дальнейшего совершенствования, весьма целесообразно предусмотреть следующие факторы для становления шахматной спортивной формы:

1. Шахматная тренировка (теоретическая, стратегическая, тактическая и практическая, развитие расчета и зрительной памяти).
2. Морально-волевая, психологическая подготовка.
3. Состояние здоровья.
4. Физическая подготовка.
5. Соблюдение спортивного режима.

Каждый из этих факторов имеет для шахматиста различное значение. Вопрос о роли того или иного фактора в становлении спортивной формы решается индивидуально. Например, для шахматистов со слабыми волевыми качествами второй фактор имеет основное значение в плане приобретения формы. Для некоторых молодых шахматистов слабое место - соблюдение спортивного режима. В отдельных случаях время на приобретение нужных качеств настолько затягивалось, что проходили и молодость и одновременно большие надежды.

Итак, чтобы достичь высокой спортивной формы, нужно преодолеть длительную фазу ее становления. При устойчивой спортивной форме сравнительно нетрудно добиться ее относительной стабилизации.

Оптимального состояния спортивной формы на долгое время обеспечить невозможно и неизбежно ее временное, а иногда и длительное снижение.

Шахматисту, как и любому спортсмену, очень трудно, да и практически не нужно все время находиться в полной боевой готовности. Ведь кроме высокой степени шахматной тренированности нужно сохранять состояние оптимальной нервно-психической настроенности, совершенства физиологических процессов, определяющих высшую степень работоспособности и предельной спортивной готовности. Совершенно ясно, что добиться этого не сможет ни один шахматист, какими бы волевыми и физическими качествами он ни обладал. Задача шахматиста, ставшего на путь спортивного совершенствования, - достичь наилучшей для него спортивной формы и не допускать в периоды отдыха после соревнований резкого падения спортивных качеств, что затрудняет их восстановление. Следовательно, представлять спортивную форму как что-то застывшее, неизменное неверно. Правильнее рассматривать ее как одну из фаз процесса развития, совершенствования качеств, навыков, и мастерства.

Было бы ошибочным делать ставку только на шахматную тренировку. Как бы ни были важны знание теории дебютов, миттельшпиля; эндшпиля и практическая игра, пренебрежение другими факторами шахматной формы, несомненно, рано или поздно даст о себе знать, причем самым неблагоприятным образом.

Можно ли говорить о надлежащем уровне шахматной формы, если при многолетней интенсивной тренировке не обращалось должного внимания на состояние здоровья, физическую подготовленность и, наконец, соблюдение спортивного режима.

Мы имеем немало примеров того, как узкий подход к совершенствованию спортивной формы приносит большой вред гармоничному развитию творческих, физических и духовных сил шахматиста.

Достаточно вспомнить историю жизни и творческого пути выдающихся мастеров прошлого Морфи, Стейница и Рубинштейна, чтобы прийти к выводу, что бесконтрольные перегрузки центральной нервной системы, однобоки, исключительно шахматный подход к совершенствованию, многочасовая игра и анализ позиций, занимавшие нередко дни и ночи, приводили к преждевременному изнашиванию нервной системы. А. Рубинштейн говорил, что занимается теорией триста дней в году (по шесть часов в день), шестьдесят дней участвует в соревнованиях и лишь шесть оставшихся дней отдыхает. Неудивительно, что такая нагрузка привела талантливого гроссмейстера к тяжелому нервному заболеванию.

Современное развитие теории, необходимость тщательной индивидуальной подготовки к борьбе с каждым противником, возросшее напряжение шахматной борьбы требуют еще большей, чем у шахматистов прошлого, нагрузки. Поэтому следует настойчиво говорить об обязательной комплексной подготовке не только для ее большей эффективности, но и для профилактики неблагоприятных влияний при чрезмерных шахматных перегрузках.

Немало высокоодаренных шахматистов не сказали своего последнего слова из-за недостаточного внимания к «комплексности» становления шахматной формы. Преждевременно утратил высокую форму талантливый гроссмейстер И. Болеславский. Причина - малоподвижный образ жизни, приведший к нарушению обмена веществ и к ухудшению состояния здоровья, а следовательно, и шахматной формы. Несомненно, что такой яркий шахматный талант, как М.Таль, имел бы еще большие и стабильные достижения, если бы не уступал соперникам во «внешахматных» факторах формы. Несоблюдение строгого спортивного режима нередко мешает полностью раскрыть свои возможности многим одаренным мастерам.

Огромное значение в шахматной борьбе имеет и морально-психологическая подготовка, что особенно сказывается в матчевой борьбе. Здесь сходятся в жаркой схватке два характера, две воли. Соперники неизбежно сталкиваются и с победами, и с горькими неудачами, причем долгое время каждый имеет дело только с одним партнером, также мобилизующим все силы для победы.

Примером может служить резкий спад психологической устойчивости у гроссмейстера Корчного в последнем финальном матче претендентов. Казалось, в этом матче все предвещало упорнейшую борьбу, Корчной, имевший небольшой перевес в предматчевых встречах со Спасским, по мнению большинства специалистов, имел неплохие шансы на успех.

Возможно такого мнения придерживался и Корчной. Но стоило ему поддаться волнению и оступиться в значительно лучшей позиции во второй партии (к слову сказать, игранный им до злополучного 35-го хода безукоризненно), как Корчного будто подменили. Игра у великого шахматиста уже явно не клеилась. Правда, в шестой партии ему улыбнулась фортуна, но уже в очередной седьмой - Спасский снова уверенно, с большой энергией выигрывает у противника, не проявившего обычного искусства активной изобретательной защиты. Здесь дело не только в шахматных факторах спортивной формы, а, видимо, есть издержки и в психологической подготовке.

Один из тренеров Е.Геллера по его матчу со Спасским - Киевский мастер Ю.Сахаров сказал в конце матча, что Спасский своей спортивной формой, невозмутимым, скромным, но уверенным поведением вызывал у матчевых противников чувство страха, и они буквально теряли свое творческое лицо. Не знаю, прав ли Сахаров, но ни Геллер, ни Корчной не показали в матчах со Спасским присущих им обычно бойцовских качеств. Конечно, это ни в коей мере не может умалить поистине превосходной игры Спасского, приведшей к заслуженным победам, добытым благодаря самому гармоничному сочетанию факторов спортивной формы.

«Шахматная Каисса» благосклонна только к тем, кто с особым почтением относится ко всем нюансам подготовки к соревнованиям. Здесь надо иметь в виду и своевременное лечение, и профилактику заболеваний в период становления спортивной формы. Можно привести множество примеров, когда даже такие «легкие» заболевания, как катар дыхательных путей, обострение хронического воспаления миндалин и другие, приводили к резкому ухудшению формы и снижению спортивных результатов.

Итак, только тщательно продуманная комплексная подготовка обеспечивает устойчивость спортивной формы. Молодым шахматистам надо брать пример в этом отношении с выдающихся гроссмейстеров: М. Ботвинника, Б. Спасского, Т. Петросяна, П. Кереса, В. Смыслова. Их многолетний путь к вершинам шахматного искусства отличался целеустремленностью, организованностью и плановостью. Они одинаково серьезно подходили ко всем факторам становления спортивной формы, и в этом основная причина их выдающихся успехов.

Таблица № 7

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта шахматы

Физическое качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	1
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

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

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

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

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

Туризм: походы, в том числе многодневные. Экскурсии и прогулки в лесу. Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

2. 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.

3. Дыхательная гимнастика.

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

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»

В этой области решается ряд задач:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по шахматам;
- специальная психологическая подготовка для занятий шахматами.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

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

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

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного 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 психологического воздействия в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность шахматиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шахматистов.

Таблица № 8

Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шахматиста.

Самооценка, ощущения при развитии утомления	Способы предупреждения борьбы с утомлением.
<ul style="list-style-type: none"> • усталость глаз, • тяжелая голова; • «ватная голова»; • болит голова; • «туманная голова», • вялость, • сонливость; • апатия, • нежелание играть; • раздражительность. • трудность сосредоточения на игре; • появление «посторонних» мыслей, музыкальных мелодий; • утрата бдительности; • трудность представления позиций и расчета вариантов; • при нехватке времени - потеря «шахматного видения» и самоконтроля. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости. 2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов. 3. Умение восстанавливаться после игры. 4. Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух). 5. Прием глюкозы - сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. Прием тонизирующих напитков: чая,

Предметная область «Вид спорта» (техническая и тактическая подготовка)

Для базового уровня решается ряд задач: овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

В предметной области "вид спорта" для углубленного уровня: обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов специальных физических упражнений; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1. Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе, способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2. Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка - это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности.

3. Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4. Вариативность нагрузок. Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях. Вариативность, как методический прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Тактическая подготовка.

Тренировка с тактической направленностью решает задачу освоения спортсменом основ тактического мастерства и дальнейшего совершенствования.

Тактика - совокупность средств и приемов для достижения намеченной цели или, по-другому, - искусство ведения спортивной борьбы.

Тренировка с тактической направленностью строится с учетом поставленных задач и соответствующей подготовленности шахматистов и содержит разнообразные задания.

Тренировка с тактической направленностью предъявляет особые требования к специальной физической подготовке пловца, которая является совокупностью физической, технической и психологической сторон подготовки.

В тактике необходима тщательная теоретическая подготовка, основанная как на изучении опыта ведущих шахматистов, так и на тесном взаимодействии тренера и спортсменов в процессе постановки задания и анализе проделанной работы.

Предметная область «Основы профессионального самоопределения»

Средства обучения по данной предметной области в Программе направлены на готовность обучающихся самостоятельно и осознанно планировать свое будущее, реализацию перспектив своего развития в выбранной деятельности, самоопределение с выбором профессии.

Перечень профессий физкультурно-спортивной отрасли: тренер, спортивный врач, массажист, судья по виду спорта, инженер (технические виды спорта), диетолог (спортивное питание), модельер (спортивная одежда и обувь), журналист, комментатор, спортивный юрист, специалист в области спортивного маркетинга и менеджмента, спортивный технолог (оборудование и инвентарь), режиссер и сценарист спортивных праздников и др.

Шахматы способствуют формированию у обучающегося активной жизненной позиции, что позволяет ему решить ряд проблем, связанных с потребностями, ценностями, отношением к делу, и дать ответ на вопрос «кто я?». Чем обширнее знание у обучающегося о самом себе, тем конструктивнее будет его самоопределение и шире сфера жизненной реализации.

Задачи: формирование социально - значимых качеств личности; развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде; развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии; приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

Формой реализации является: беседа, рассказ, показ, демонстрация, практические целевые занятия, экскурсии, волонтерство и др. Данные средства отражены во всех разделах программы.

3.2. Вариативные предметные области

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры».

В предметной области различные виды спорта и подвижные игры для базового уровня используются множество подвижных игр. Уметь точно и своевременно выполнять задания, развивать физические качества, приобретать навыки сохранения собственной физической формы. Подвижные игры, способствующие формированию умений и навыков, являются первостепенным средством

формирования коллектива, средством психологической разгрузки, развитию личностных качеств. В Программе представлены подвижные игры по преимущественному проявлению физических качеств.

Для углубленного уровня используются различные виды спорта умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта развивать физические качества, приобретать навыки сохранения собственной физической формы. Устанавливать соответствие между видом спорта и присущим ему специфическим координационным способностям.

- Баскетбол способствует к реакции, ориентированию, соединению и комбинированию движений;
- Единоборства помогает способности к дифференцированию, ориентированию, равновесию, реакции, связи и перестроению;
- Гимнастика - способности к ритму, расслаблению мышц, ориентированию, равновесию, двигательному комбинированию, хореографическим способностям;
- Фигурное катание способствует общей координационной подготовленности, способность к ритму, точность оценки параметров движения, хореографические способности, к равновесию, координационные способности в прыжках и беге.

Предметная область «Специальные навыки».

Решает следующие задачи:

Для базового и углубленного уровней необходимо уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для шахмат специальными навыками.

Умение развивать профессионально необходимые физические качества по шахматам;

Умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Формы реализации - беседа, рассказ, инструктаж.

Диспансеризация обучающихся.

Немаловажным средством в подготовке шахматистов является диспансеризация обучающихся, соблюдение режимов труда и отдыха, выполнение рекомендаций врача, использование средств контроля и самоконтроля.

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся предусмотрено: диспансерное обследование не менее двух раз в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Медицинское обеспечение.

Включает в себя:

- контроль использования обучающихся фармакологических средств.
- организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей, обучающихся физкультурой и спортом;

- осуществление систематического контроля состояния здоровья учащихся;
- оценка адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма обучающихся;
- профилактику и лечение заболеваний обучающихся и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление здоровья обучающихся средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом;

- медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение массовых физкультурных и спортивных мероприятий.

Диспансерное обследование включает в себя:

- осмотр врача по спортивной медицине, врачей-специалистов: терапевта, хирурга-травматолога, невропатолога, стоматолога, отоларинголога, окулиста, гинеколога. При наличии показаний проводятся дополнительные консультации специалистов.

- исследование физического развития.
- функциональные пробы и определение общей физической работоспособности.
- флюорография органов грудной клетки.
- электрокардиография.
- клинический анализ крови и мочи.
- биохимический анализ крови.

При наличии медицинских показаний проводятся дополнительные функционально-диагностические и лабораторные исследования.

Восстановительные мероприятия.

Важную роль в подготовке шахматиста играют восстановительные мероприятия.

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

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

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

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

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

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

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. Субъективно шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности.

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

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

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

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и

имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически- восстановительных мероприятий, свободного времени. Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шахматного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок. Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности). Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами. Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Методические средства восстановления

Под методическими средствами восстановления подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

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

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Методические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

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

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

процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно - сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

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

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

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

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

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого - биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шахматах. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление.

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

Предметная область «Спортивное и специальное оборудование».

Содержание данного раздела направлено на формирование знаний устройств спортивного и специального оборудования по шахматам; умение использовать специального оборудования для достижения спортивных целей.

Приобретение навыков содержания и использования спортивного и специального оборудования.

Предметная область «Судейская подготовка»

Судейство в шахматах - сложный процесс, требующий от каждого судьи хороших знаний, умений и достаточного практического опыта. Даже для того, чтобы судить на соревнованиях небольшого масштаба, в которых участвуют юные шахматисты или же физкультурные мероприятия, необходимы определенные навыки.

Для успешного судейства соревнований требуется предварительная подготовка к конкретному соревнованию. С этой целью для судейских бригад устраивается специальный семинар или инструктаж, где проводится пробное судейство по бригадам, судья обязан хорошо знать, что он должен судить, а также правила соревнований и дополнительные указания главного судьи.

Подготовка судей по шахматам осуществляется через теоретические занятия, судейские семинары, которые включают исторические сведения о развитии шахмат, анализ действующих классификационных программ, вопросы гигиены спортсменов и врачебного контроля, сведения об организации, проведении и правилах соревнований, а также практическое судейство физкультурных мероприятий.

В период обучения на углубленном уровне обучающиеся изучают правила судейства соревнований, оказывают помощь в проведении соревнований на уровне учреждения и за период обучения должны:

- освоить методику судейства физкультурных состязаний и соревнований по шахматам на различных должностях; правильно ее применять в практическом судействе,
- знать должностные обязанности спортивного судьи,
- знать этику поведения спортивных судей,
- освоить квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории «Юный спортивный судья по шахматам»,
- уметь пользоваться компьютерной программой по судейству соревнований для шахматистов массовых разрядов,
- исполнять функции секретаря соревнований,
- осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, предотвращать ситуации, которые могут повлечь искажение результатов соревнований,
- принимать меры по предотвращению противоправного влияния на результаты соревнований и борьбе с ним,
- исполнять обязанности спортивного судьи в опрятной судейской форме, установленной правилами вида спорта.

Качество судейства постоянно контролируется рефери, главным судьей и его заместителями.

Спортивный судья должен разбираться во всех тонкостях правил соревнований, быть достаточно организованным, собранным, внимательным и обладать хорошей зрительной памятью.

3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей.

Методом выявления и отбора одаренных детей являются контрольные испытания - система разрядных нормативов, определяющих уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся в группах каждого года обучения базового и углубленного уровней сложности и последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от года обучения. Выполнение разрядных нормативов является важнейшим критерием для выявления и отбора одаренных детей и зачисления обучающихся на следующий год и уровень обучения.

Отбор проводится по алгоритму: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов. В ходе отбора осуществляется систематическое изучение каждого обучающегося с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. Проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об одаренности и индивидуальной спортивной ориентации обучающегося и переводе его при наличии условий и возможности на освоение программ спортивной подготовки.

Обучающиеся, не проявившие спортивную одаренность продолжают обучение с ориентацией не на спортивную, а на профессиональную деятельность, подготовку к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования.

3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

Во избежание травматизма при проведении учебных занятий особое внимание уделяется подготовке мест проведения занятий, дисциплине в учебной группе, состоянию здоровья обучающихся, техническому состоянию инвентаря и оборудования.

Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий:

- перерыв между приемом пищи и началом занятия должен быть не менее 45-50 минут;
- своевременно подготовиться к занятию.

Тренер - преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку обучающихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер - преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер-преподаватель является к началу занятий.
2. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся.

4. План воспитательной и профориентационной работы.

Воспитательная работа решает следующие задачи: освоение духовных и культурных ценностей, семейных ценностей; стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе; воспитание гражданской ответственности и порядочности; формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения; организация общественно значимой деятельности; внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся; развитие исследовательского потенциала; развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер- преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил занятий и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера- преподавателя, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочных процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам тренировки. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих обучающихся. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение

положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разборка поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большое мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению заданий, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для обучающегося волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающегося. При подготовке шахматиста следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания:

- 1. Патриотическое:** воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
- 2. Профессионально-спортивное:** развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.
- 3. Нравственное:** воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.
- 4. Правовое:** воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности обучающегося;

- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности обучающегося;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение тренировочной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом - изучение тренером- преподавателем личностных свойств обучающихся, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения обучающихся.

Средства, методы и формы воспитательной работы используемые в тренировочном процессе.

Во время активного отдыха:

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

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение. Форма организации: совет команды, фото - и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов

1. Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
2. Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбию.
3. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
4. Стремление тренера быть примером для воспитанников.
5. Формирование высоких нравственных принципов и морально - волевых качеств.
6. Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
7. Развитие и поддержание традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.
8. Создание истории коллектива.
9. Повышение роли капитанов команд, советов ветеранов.

В процессе тренировочных занятий:

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

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

В соревновательной обстановке:

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

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение. Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

Содержание воспитательной работы

1. Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
2. Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбию.

3. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
4. Стремление тренера быть примером для воспитанников.
5. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
6. Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
7. Развитие и поддержание традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.
8. Создание истории коллектива.
9. Повышение роли капитанов команд, советов ветеранов.

4.1. Профессиональная ориентация обучающихся.

Профессиональная ориентация представляет собой обоснованную систему социально-экономических, психолого-педагогических, медико-биологических мер, направленных на оказание помощи обучающимся и в профессиональном самоопределении. Правильно выбранная профессия соответствует интересам и склонностям человека, находится в полной гармонии с призванием. В таком случае профессия приносит радость и удовлетворение.

Цель работы по профориентации: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда. Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя или педагога с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными организациями города.

Темы по профессиональному самоопределению:

- Социально-значимые качества личности и их формирование;
- Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе,
- Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

Таблица № 9

План воспитательной и профориентационной работы.

№ п/п	Мероприятия	Сроки
1.	Самостоятельное составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке	второе полугодие
2.	Проведение комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке	второе полугодие
3.	Проведение разминки на занятиях	первое полугодие
4.	Проведение частей учебного занятия	второе полугодие
5.	Изучение правил судейства соревнований	в течение года
6.	Изучение федерального стандарта по виду спорта «Плавание»	второе полугодие
7.	Посещение музейных экспозиций, представлений, спектаклей и т.п. на спортивную тему или иную, связанную с воспитательной работой	в течение года
8.	Посещение и анализ занятий тренеров-преподавателей по плаванию учебной организации	второе полугодие
9.	Профориентационные занятия по судейству соревнований	первое полугодие
10.	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися обучающимися	второе полугодие
11.	Посещение профильных учебных заведений в рамках Дней открытых дверей учебных заведений	второе полугодие
12.	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений	первое полугодие
13.	Участие в мероприятиях образовательного форума, мастер-классах в качестве зрителей, слушателей участников	по назначению
14.	Встреча с выпускниками учреждения с профориентационной целью	первое полугодие
15.	Встреча с известными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами сферы физической культуры и спорта	по назначению
16.	Участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях уровней учреждения, муниципального, регионального в качестве помощника судьи, секретаря, волонтера	в соответствии календарному плану

4.2. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа выполняется либо во время учебных занятий в присутствии тренера-преподавателя, либо в период отсутствия тренера-преподавателя по индивидуальным учебным планам самостоятельной работы при ведении обучающимися дневника выполнения самостоятельной работы. Самостоятельная работа включает в себя работу с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами, таблицами, схемами, рисунками, диаграммами, текстами и пр., обработку

информации, выполнение заданий и физических упражнений, проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя, управление группой (подача основных команд, проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок), изучение правил соревнований, выполнение обязанностей судьи, секретаря соревнований, использование и ремонт спортивного и специального оборудования, инвентаря и спортивной экипировки и др. Самостоятельная работа в каникулярное время выполняется по планам индивидуальной работы, составленными тренерами-преподавателями.

4.3. Физкультурные и спортивные мероприятия.

В течение учебного года обучающиеся обязаны принимать участие в соревнованиях в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий по шахматам учреждения. Календарный план утверждается ежегодно директором учреждения.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно на основе:

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских, международных официальных спортивных мероприятий Федерации шахмат;
- Регионального календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории Вологодской области;
- Календарного плана спортивно-массовых мероприятий муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы «Спартак».

Смотри приложение № 1.

Результаты выступления на соревнованиях учитываются при подведении итогов промежуточной и итоговой аттестации.

Обучающиеся базового уровня первого-третьего годов обучения принимают участие в соревнованиях уровня учреждения и муниципального уровня,

Обучающиеся базового уровня четвертого-шестого годов обучения принимают участие в соревнованиях уровня учреждения, муниципального и регионального уровней.

Обучающиеся углубленного уровня принимают участие в соревнованиях уровня муниципального, регионального уровней; одаренные дети - всероссийского и международного уровней.

5. Система контроля.

Освоение программы, отдельной её части или всего объема содержания программного материала, предметной области сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

Текущий контроль осуществляется педагогическим работником, тренером-преподавателем, реализующим образовательную программу.

Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успешности обучающихся определяются педагогическим работником в соответствии с планом учебного процесса образовательной программы.

Формой текущего контроля обучающихся является: беседа или тестирование по теоретическим основам физической культуры и спорта; диагностика, мониторинг, наблюдение, тестирование по общей, специальной физической и технической подготовке.

Средствами текущего контроля должны являться контрольно-тестовые упражнения по технической, общей и специальной физической подготовке. По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» текущий контроль осуществляется в форме беседы.

Текущий контроль успешности обучающихся в течение учебного года осуществляется с фиксацией достижений по каждой теме (разделу) - основы теоретических знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка. Последствия получения низкого результата текущего контроля определяются педагогическим работником в соответствии с образовательной программой, и могут включать в себя проведение дополнительной работы с обучающимися, включая индивидуализацию содержания образовательной деятельности, иную корректировку образовательной деятельности в отношении обучающегося.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем базовым предметным областям, входящим в учебный план, вне зависимости от уровня обучения. Промежуточная аттестация обучающихся проводится по завершении учебного года (при переводе на следующий год) в формах, предусмотренных образовательной Программой.

Форма: сдача контрольных нормативов по основным предметным областям.

По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» аттестация проводится в форме собеседования.

Результаты и достижения обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях могут быть учтены, как промежуточная аттестация, и внесены в протокол только по решению педагогического совета МБУДО ДЮСШ «Спартак».

Содержание определяется образовательной программой, в которой прописываются контрольно-тестовые упражнения по обязательным и вариативным предметным областям, а также методика их выполнения. Материалы (средства), не входящие в содержание программного материала и учебного плана, не могут быть использованы в промежуточной аттестации обучающихся.

При пропуске обучающимся по уважительной причине более половины учебного времени, отводимого на изучение программы, обучающийся имеет право на перенос срока проведения промежуточной аттестации. Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется руководителем образовательной организации с учетом учебного плана, индивидуального учебного плана на основании заявления обучающегося и/или его родителей (законных представителей).

Для всех обучающихся по индивидуальному учебному плану сроки и порядок проведения промежуточной аттестации определяются индивидуальным учебным планом.

Порядок перевода обучающихся на следующий год обучения.

Обучающиеся, по решению педагогического совета могут оставляться на повторное обучение.

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации.

Итоговая аттестация проводится в конце второго полугодия последнего года обучения.

Форма: сдача контрольных нормативов по основным предметным областям.

По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» итоговая аттестация проводится в форме собеседования или тестирования.

Средства: контрольно-тестовые упражнения.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся ежегодные контрольно-тестовые испытания для обучающихся. Тестирование обучающихся в ДЮСШ проводится в конце учебного года. Ежегодно приказом по Организации утверждаются: сроки сдачи контрольно-тестовых испытаний и состав приёмной комиссии. На следующий уровень сложности переходят только обучающиеся, успешно прошедшие испытания по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с контрольно-тестовыми испытаниями на следующий уровень сложности не переводятся, остаются на повторный год, либо данные обучающиеся переводятся на спортивно-оздоровительный этап. Для досрочного перевода, обучающегося на уровень сложности необходимо успешно сдать контрольно-тестовые испытания, соответствующие данному уровню сложности, показать высокие спортивные результаты на соревнованиях, иметь соответствующий спортивный разряд.

Прием нормативов по общей и специальной подготовке осуществляется тренером-преподавателем в присутствии старшего тренера - преподавателя, методиста или заместителя директора по учебно-воспитательной работе.

Результаты сдачи нормативов по общей и специальной подготовке оформляются протоколом и заносятся в журнал учета групповых занятий в графу «Результаты выполнения контрольных нормативов».

Методические рекомендации по организации аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в группах базового уровня первого-пятого годов обучения и в группах углубленного уровня первого-третьего годов обучения.

Итоговая аттестация проводится в группах базового уровня шестого года обучения и в группах углубленного уровня четвертого годов обучения.

Развиваемое качество (контрольные упражнения)	мальчики	девочки
---	----------	---------

год обучения, заслуживают отметки «выполнен». По результатам промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий год обучения либо заканчивает обучение. В исключительных случаях обучающийся может быть оставлен повторно на том же уровне для дополнительного обучения.

Обучающиеся, успешно прошедшие итоговую аттестацию в группе углубленного уровня четвертого года обучения являются выпускниками учреждения и получают документ (справку) об обучении. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.

Требования для зачисления в группы.

Группа БУС- 1 года. Зачисляются все желающие обучаться шахматам, по результатам отбора, при наличии медицинской справки, в которой указано, что противопоказаний к занятиям нет.

Группа БУС- 2 года.

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.
 8. Выполнить норматив 3 юношеского разряда.
- Сдать контрольный нормативы по таблице № 10.

	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5баллов
Ценностно - смысловые компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общекультурные компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Учебно - познавательные компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Информационные компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Коммуникативные компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Социально - трудовые компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Компетенции личностного самосовершенствования	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжок в длину с места, см	95	100	105	110	115	90	95	100	105	110
Бег 30 м	7,4	7,2	7,1	7,0	6,9	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2
Подъём туловища лёжа на спине (раз)	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5

Для зачисления необходимо набрать минимальное количество -10 баллов

Группа БУС- 3 года.

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

2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке, в Европе, историю реформирования шахмат, о испанских и итальянских шахматистах XVI-XVII века.

3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.

4. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы(комбинации) в пределах двух-трех ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции.

5. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончания «легкая фигура против пешки».

6. Участвовать в квалификационных турнирах.

7. Выполнить норматив 2 юношеского разряда. Сдать контрольные нормативы по таблице № 11.

Таблица № 11

Предметные компетенции (контрольные упражнения)	мальчики	девочки
Знание основных стратегических идей игры в дебюте	+	+
Знания об особенностях игры в простейших окончаниях	+	+
Умение оценивать простейшие позиции и реализовывать материальное преимущество	+	+
Способствовать реализовывать позитивное преимущество в малофигурных окончаниях	+	+
Представление о последовательности приемов построения матов легкими фигурами	+	+
Знание основных тактических ударов и приемов	+	+
Умение применять в игре простейшие тактические приемы: двойной, удар, связка, прорыв и др.	+	+
Умение вводить варианты определенных дебютов и схем в компьютер	+	+
Навыки самостоятельной работы над шахматами	+	+
Первичные навыки по анализу собственных партий	+	+
Знание основных видов соревнований	+	+
Способность производить расчет вариантов	+	+
Прыжок в длину с места, см	120	115
Бег 30 м, сек	6,7	7,0
Подъем туловища, лёжа на спине (раз)	9	5

Группа БУС- 4 года.

1. Знать категории соревнований

2. Знать основные положения теории Филидора.
3. Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте.
4. Показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней.
5. Владеть сложными комбинациями на сочетание идей, уметь осуществлять прием «форпост».
6. Владеть окончаниями «легкая фигура против пешек», ладья против пешек.
7. Умение ставить мат конем или слоном.
8. Знать основные положения личной гигиены шахматиста.
9. Участвовать в квалификационных и отборочных турнирах.
10. Выполнить норматив 1 юношеского разряда. Сдать контрольные нормативы по таблице № 12.

Таблица № 12

Предметные компетенции (контрольные упражнения)	мальчики	девочки
Знание основных стратегических идей игры в дебюте	+	+
Знания об особенностях игры в простейших окончаниях	+	+
Умение оценивать простейшие позиции и реализовывать материальное преимущество	+	+
Способствовать реализовывать позитивное преимущество в малофигурных окончаниях	+	+
Представление о последовательности приемов построения матов легкими фигурами	+	+
Знание основных тактических ударов и приемов	+	+
Умение применять в игре простейшие тактические приемы: двойной, удар, связка, прорыв и др.	+	+
Умение вводить варианты определенных дебютов и схем в компьютер	+	+
Навыки самостоятельной работы над шахматами	+	+
Первичные навыки по анализу собственных партий	+	+
Знание основных видов соревнований	+	+
Способность производить расчет вариантов	+	+
Прыжок в длину с места, см	150	140
Бег 60 м, сек	11,5	12,0
Подъём туловища, лёжа на спине (раз)	10	6

Группа БУС- 5 года.

1. Знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.
2. Уметь рассказать о французских и английских шахматистах первой половины XIX веков, немецких шахматистов середины XIX века. Показать понимание вклада П. Морфи в развитии шахматной теории.
3. Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических идей защиты Филидора, шотландской партии и гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказного ферзевого гамбита.
4. Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.
5. Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончание типа «ладья и пешка против ладьи».
6. Иметь понятие о тренировке шахматиста.
7. Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.
8. Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах.
9. Выполнить норматив 3 разряда. Сдать контрольные нормативы по таблице № 13.

Таблица № 13

Предметные компетенции (контрольные упражнения)	мальчики	девочки
Знание основных стратегических идей игры в дебюте	+	+
Знания об особенностях игры в простейших окончаниях	+	+
Умение оценивать простейшие позиции и реализовывать материальное преимущество	+	+
Способствовать реализовывать позитивное преимущество в малофигурных окончаниях	+	+
Представление о последовательности приемов построения матов легкими фигурами	+	+
Знание основных тактических ударов и приемов	+	+
Умение применять в игре простейшие тактические приемы: двойной, удар, связка, прорыв и др.	+	+
Умение вводить варианты определенных дебютов и схем в компьютер	+	+
Навыки самостоятельной работы над шахматами	+	+
Первичные навыки по анализу собственных партий	+	+
Знание основных видов соревнований	+	+
Способность производить расчет вариантов	+	+
Прыжок в длину с места, см	150	140
Бег 60 м, сек	11,5	12,0
Подъем туловища, лёжа на спине (раз)	15	10

Группа БУС- 6 года.

1. Иметь представление о роли детско-юношеских спортивных школ в развитии спорта в нашей стране.

2. Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.
3. Дать исторический обзор развития шахмат в России.
4. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
5. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.
6. Знать вопросы проведения и организации соревнований.
7. Знать основные положения творчества М.И.Чигорина.
8. Знать основные положения творчества первого русского шахматного мастера А.Д. Петрова.
9. Знать стратегические идеи Русской партии.
10. Изложить основные идеи Скандинавской защиты.
11. Дать характеристику современным дебютам.
12. Выполнить норматив 2 разряда. Сдать контрольные нормативы по таблице № 14.

Таблица № 14

Предметные компетенции (контрольные упражнения)	юноши	девушки
Знание основных стратегических идей игры в дебюте	+	+
Знания об особенностях игры в простейших окончаниях	+	+
Умение оценивать простейшие позиции и реализовывать материальное преимущество	+	+
Способствовать реализовывать позитивное преимущество в малофигурных окончаниях	+	+
Представление о последовательности приемов построения матов легкими фигурами	+	+
Знание основных тактических ударов и приемов	+	+
Умение применять в игре простейшие тактические приемы: двойной, удар, связка, прорыв др.	+	+
Умение вводить варианты определенных дебютов и схем в компьютер	+	+
Навыки самостоятельной работы над шахматами	+	+
Первичные навыки по анализу собственных партий	+	+
Знание основных видов соревнований	+	+
Способность производить расчет вариантов	+	+
Прыжок в длину с места, см	155	145
Бег 60 м, сек	11,0	11,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	10	5

Группа УУС 1-2 годов:

1. Знать основные этапы развития российской шахматной школы, ее успехов и роли в мировом шахматном движении, рассказать о творчестве М. Ботвинника и других российских чемпионах мира.

1. Показать знания новоиндийской защиты, каталонского начала.

3. Знать типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Владеть понятиями «позиционная жертва», «игра на двух флангах».

4. Уметь разыгрывать сложные окончания всех видов.

5. Знать методы совершенствования подготовки шахматиста.

6. Владеть методикой работы с шахматной литературы.

7. Подтвердить норматив второго взрослого разряда. Сдать контрольные нормативы по таблице № 15.

Таблица № 15

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,5 с)	Бег 60 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее 16 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)
Гибкость	Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени выпрямлены (не менее 5 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	второй взрослый разряд	

Группа УУС 3-4 годов:

1. Знать методику подготовки к отдельной партии и соревнованию в целом.
2. Показать знания по всем основным дебютам.
3. Владеть методикой самостоятельной подготовки к партиям по электронным базам данных.
4. Знать методы совершенствования подготовки шахматиста.
5. Владеть методикой работы с шахматной литературы.
6. Принимать участие на проходивших в течение года официальных соревнованиях.
7. Выполнить норматив первого взрослого разряда. Сдать контрольные нормативы по таблице № 16.

Таблица № 16

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее 18 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 14 раз)
Гибкость	Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени выпрямлены (не менее 8 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	первый взрослый разряд	

Методические рекомендации по проведению контрольно-переводных и приемных испытаний (тестирования).

Контрольные испытания рекомендуется проводить после дня отдыха или незначительного снижения тренировочных нагрузок. Перед тестированием в обязательном порядке проводится разминка. Тестирование представляет собой комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП, включает следующие тесты:

- БЕГ на 30 м с хода, на 60 м. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к линии финиша. По команде движется к финишной линии. Время фиксируется до десятой доли секунды. Выполняется одна попытка.

- ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

- ПОДЪЁМ ТУЛОВИЩА ЛЁЖА НА СПИНЕ. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

- СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЁЖА НА ПОЛУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух.

- НАКЛОН ВПЕРЕД из положения стоя с выпрямленными ногами - займите исходную позицию стоя на полу, разведите стопы на ширину тазобедренных суставов и расположите их параллельно. Напрягите мышцы кора, зафиксируйте положение головы и шеи. Как вариант, можно поднять руки вверх. Движение:

на выдохе медленно выполните наклон вперед, сохраняя нейтральное положение позвоночника и стремясь коснуться ладонями пола.

6. Перечень информационного обеспечения.

Список использованной литературы:

1. Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. - М., Знание, 1990.
2. Алаторцев В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов. - М.: ЦНИИФК, 1962.
3. Алексеев Н.Г., Злотник Б.А. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.
4. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста / В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб. пособ. / Под ред. Я.Б. Эстрина. - М.: Высш. школа, 1981.
5. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. - М: ФАИР, 1997.
6. Голенищев В.Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда. - М.: Сов. Россия, 1980.
7. Голенищев В.Е. Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов» ВШК. - М., 1969.
8. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов
9. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. - Харьков: ФОЛИО, 1997.
10. Зак В.Г. Шахматы. Программа для детских спортивных школ по подготовке шахматистов IV и III разрядов. ЦШК. - М., 1959.
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. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 2001.
16. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990.
17. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов - Киев, Олимпийская литература, 1999.
18. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. - М.: ФиС, 1980.
19. Теория и практика шахматной игры: Науч.-метод, и практ. пособие / Под ред. Я.Б. Эстрина. – 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Высшая школа, 1984.

20. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. – М., 2007.

21. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности / Под общ. ред. Н.А. Алексеева. - М.: ГЦОЛИФК, 2006.

Интернет – ресурсы (в т.ч. с аудиовизуальными материалами):

1. Шахматные сайты Москвы Региональные шахматные клубы
2. Шахматный раздел информ портала Москомспорта
3. Клуб имени М. И. Чигорина (Санкт -П
4. Кафедра шахмат РГСУ Детский шахматный клуб и м. Б.В. Спасского
5. Кировский детский центр Санкт - Петербурга
6. Шахматная школа "Кузьминки" Борисоглебский шахматный клуб
7. Шахматная школа "Виктория" Нижнетагильская федерация шахмат
8. Кафедра шахмат РГУ ФК Шахматная федерация Псковской области
9. Шахматы в Бутово Блог Виктора Найды Шахматный клуб г. Владивостока
10. Официальные сайты Владимирский шахматный клуб
11. Международная шахматная федерация - ФИДЕ
12. Ассоциация шахматистов профессионалов Российские игровые сайты
13. Европейский шахматный союз Шахматная планета
14. Российская шахматная федерация Bereg
15. Федеральное агентство по физической культуре и спорту
16. Webchess
17. Шахматная федерация Москвы Chess-land.