

**автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Юность»**

 Рассмотрено на заседании педагогического совета АУ ДО СШ «Юность» города Радужный Протокол № <u>01</u> от <u>22.09</u> 2023 год	 Утверждено приказом АУ ДО СШ «Юность» города Радужный № <u>01</u> от <u>22.09</u> 2023 год
--	--

**Дополнительная
общеразвивающая программа
по виду спорта «Шахматы»**

Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Ознакомительный
Возраст обучающихся	с 5 лет
Срок реализации программы	1 год

Составители программы:

№	ФИО	Должность
1	Ходов Эдуард Викторович	Тренер-преподаватель
2	Портная Валерия Юрьевна	Тренер-преподаватель
3	Селимова Зейнаб Техмезовна	Тренер-преподаватель
4	Казанжи Сабина Исраиловна	Инструктор-методист

г. Радужный
2023 год

Пояснительная записка		2
1.	Нормативная часть программы	4
1.1.	Этапы подготовки	6
1.2.	Учебный план	7
1.3.	Режим тренировочной работы	8
1.4.	Планирование подготовки	8
1.5.	Соревновательная деятельность	8
1.6.	Требования к материально-технической базе	9
2.	Годовой план занятий	9
3	Календарно-тематическое планирование	9
4.	Содержание дисциплины	10
5	Система контроля и зачетные требования	16
6.	Оборудование и спортивный инвентарь	17
7.	Информационное обеспечение программы	18
8.	Приложения	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Шахматы – это не только популярная игра, но и действенное, эффективное средство интеллектуального развития детей. Поэтому так важно начинать учить детей с дошкольного возраста.

В разделе «Основные цели и задачи образования» в «Национальной доктрине образования в Российской Федерации», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 04 октября 2000 г. № 751 (СЗРФ.2000 № 41 ст. 4089), сказано, что «система образования призвана обеспечить ... разностороннее и своевременное развитие детей и молодежи, их творческих способностей, формирование навыков самообразования, самореализацию личности».

Дошкольное детство – небольшой отрезок в жизни человека, но за это время ребенок приобретает значительно больше, чем за всю последующую жизнь, поэтому обучение игре в шахматы необходимо начинать как можно раньше. Об этом говорят педагогические и физиологические исследования ученых всего мира. Мы знаем о том, что потенциальные психофизиологические возможности усвоения знаний и общего развития у детей 5-6 лет высоки.

Такое авторитетное заключение о функциональных возможностях организма 5-6 летних детей дает все основания широко популяризовать шахматы в дошкольных образовательных учреждениях. Процесс обучения азам шахматной игры способствует развитию у детей способности ориентироваться на плоскости, развитию логического мышления, суждений, умозаключений, учит ребёнка запоминать, обобщать, предвидеть результаты своей деятельности; вырабатывает умение вести точные и глубокие расчёты, требующие предприимчивости, дальновидности, смелости, хладнокровия, дерзости, настойчивости и изобретательности, фантазии, а также формируют волю.

Благодаря этой игре дети учатся быть терпеливыми, усидчивыми, настойчивыми в достижении поставленной цели, вырабатывают в себе работоспособность, умение решать логические задачи в условиях дефицита времени, тренируют память, учатся самодисциплине.

Занимательный характер учебного материала позволяет привить детям интерес к шахматам. Решение большого количества систематизированных дидактических заданий способствует формированию способности действовать в уме.

Программа призвана раскрыть тайны древнейшей мудрой игры и реализовать интеллектуальный потенциал Вашего ребенка!

Актуальность программы обусловлена тем, что в дошкольном детстве происходят радикальные изменения: на первый план выдвигается формирующая функция обучения, в значительной степени способствующая становлению психики старших дошкольников и наиболее полному раскрытию способностей детей. Содержание программы позволяет воплотить многие позитивные идеи – сделать обучение радостным, поддерживать устойчивый интерес к знаниям. Шахматы в ДОУ положительно влияют на совершенствование у детей многих психических процессов и таких качеств, как память, внимание, восприятие, воображение, мышление, начальные формы волевого управления поведением. Игра в шахматы помогает многим детям не отстать в развитии от своих сверстников, открывает дорогу к творчеству сотням тысяч детей некоммуникативного типа.

Расширение круга общения, возможностей полноценного самовыражения, самореализации, позволяет этим детям преодолеть замкнутость, мнимую ущербность.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что начальный курс по обучению игре в шахматы максимально доступен детям-дошкольникам. Стержневым моментом занятий становится деятельность самих детей, когда они наблюдают, сравнивают, классифицируют, группируют, делают выводы, выясняют закономерности. При этом предусматривается широкое использование занимательного материала, включение в занятия игровых ситуаций, чтение дидактических сказок и т.д.

На каждом из занятий подается элементарный шахматный материал с углубленной проработкой отдельных тем. Основной упор на занятиях делается на детальном изучении силы и слабости каждой шахматной фигуры, ее игровых возможностей.

Программа разработана для детей средних, старших групп в возрасте 5-6 лет. Программа носит общеразвивающий характер, позволяющий освоить программу каждому обучающемуся.

Цель программы.

- Обучение дошкольников принципам шахматной игры, воспитание у них интереса и любви к этой игре и подготовка к дальнейшим ступеням развития;
- Создание условий для личностного и интеллектуального развития старших дошкольников, формирования общей культуры посредством обучения игре в шахматы.

Задачи.

обучающие:

- формировать устойчивый интерес малышей к игре в шахматы;

- способствовать освоению детьми основных шахматных понятий: шахматная доска, шахматное поле, шахматная фигура, ход фигуры, взятие, начальная позиция, шахматная нотация, взаимодействие между фигурами на шахматной доске, ценность шахматных фигур, рокировка, пат, мат, ничья, дебют, миттельшпиль, эндшпиль, шахматные часы, время, отведенное на партию, т.д.;
 - познакомить с правилами поведения партнеров во время шахматной игры, учить детей во время шахматной партии действовать в соответствии с этими правилами;
 - учить детей взаимодействию между фигурами в процессе выполнения игровых заданий, а так же умению применять полученные знания о шахматных фигурах в процессе игры;
 - обеспечить успешное овладение малышами основополагающими принципами ведения шахматной партии;
 - содействовать активному использованию полученных знаний в процессе игровой практики за шахматной доской;
 - учить ориентироваться на плоскости, обогащать детскую фантазию.
- развивающие:*
- развивать умение сравнивать, выявлять и устанавливать простейшие связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения учебной задачи;
 - развивать все сферы мышления, память, внимание, наблюдательность, воображение;
 - способствовать активизации мыслительной деятельности дошкольника;
 - приобщать ребенка к самостоятельному решению логических задач;
 - формировать мотивацию к познанию и творчеству;
 - создать условия для формирования и развития ключевых компетенций дошкольников (коммуникативных, интеллектуальных, социальных).
- воспитательные:*
- воспитывать, усидчивость, целеустремленность, волю, организованность;
 - уверенность в своих силах, самостоятельность в принятии решений.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Шахматы» (далее – Программа) автономного учреждения дополнительного образования спортивной школы «Юность» города Радужный (далее – Учреждение) разработана с учетом основных положений и требований нормативных документов:

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава АУ ДО СШ «Юность» города Радужный

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

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

Принципы комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, в целях обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа содержит материал для обучающихся различного возраста на спортивно-оздоровительном этапе.

Обучающиеся на спортивно-оздоровительном этапе проходят подготовку в спортивно-оздоровительных группах (СО).

Тренером-преподавателем при подборе учебного материала применяется дифференцированный подход, в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей обучающихся (уровень физической, технической подготовленности).

Срок реализации программы составляет 1 год.

1.1. Этапы подготовки

Длительность этапов подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления и их минимальное и максимальное количество в группе приведены в *Приложении 1*.

Цель программы:

Привитие интереса к занятиям шахматами, овладение элементарными основами шахматной игры, ознакомление с основными тактическими идеями и приемами, получение первоначальных знаний по истории шахмат, приобретение первого опыта участия в соревнованиях. Создание посредством шахмат благоприятных условий для развития мышления, творческих и спортивных способностей учащихся, формирования всесторонне и гармонично развитой личности.

1.2. Учебный план.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Занятия проводятся в комбинированной форме, и могут включать теоретическую и практическую части (игру и разбор партий) или быстрые шахматы в равном соотношении. Учитывая большую важность практики, воспитанникам рекомендуется регулярно проводить практическую самоподготовку, играя в свободное время с различными соперниками, и участвовать в соревнованиях. Желательно равномерное распределение нагрузки в течение недели.

Методы и приемы обучения.

Для проведения теоретической части занятия тренером-преподавателем используется словесный и наглядный методы, на практической части занятия – практический метод организации занятия.

Деятельность занимающихся на теории носит разнообразный характер и может изменяться от слушателя до исследователя. На практической части – деятельность занимающихся исследовательская в парах.

Основные приемы на теории: устный рассказ, показ материала на демонстрационной доске, самостоятельное решение воспитанниками аналогичных задач.

На практике основными приемами является игра в шахматы и разбор сыгранных воспитанниками партий.

Ожидаемый результат.

В результате освоения материала программы, занимающиеся должны овладеть необходимыми теоретическими знаниями и навыками практической игры.

Диагностика результативности выполнения поставленных задач проводится в форме собеседования и оценки итогов выступлений воспитанников в соревнованиях.

К концу освоения программы воспитанники должны знать:

- правила игры, ценность фигур;
- легенду возникновения и историю развития шахматной игры (на уровне начальной школы)
- понятия шах, мат, пат;
- владеть шахматной нотацией;
- постановку мата одинокому королю;
- стадии шахматной партии и основные задачи для каждой стадии;
- 2-3 открытых дебюта;
- простейшие окончания;
- пешечные структуры (слабые и сильные)
- хорошие и плохие поля для расположения фигур;
- правила игры в соревнованиях.

уметь:

- ставить мат в 1 ход разными фигурами;
- ставить мат ферзем, ладьей, линейный мат;
- ставить «детский мат» и защищаться от него;
- ставить мат в 2 хода разными фигурами;
- проводить пешку с помощью короля;

1.3. Режим тренировочной работы

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группу.

При проведении занятий с обучающимися из разных групп необходимо соблюдать следующие условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не должна превышать двух спортивных разрядов или званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного зала;
- максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель максимальной наполняемости.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы, в соответствии с программой.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по представлению тренеров-преподавателей, а так же с

учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм. Продолжительность одного занятия не должна превышать –1,5 часов.

1.4. Планирование подготовки

Планирование годовичных циклов подготовки

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы).

Оперативное планирование - определяет степень физической, технической, тактической подготовленности обучающегося. Оцениваются самые различные показатели, отражающие возможности организма, реакции на отдельные виды физических упражнений, продолжительность пауз между ними. Оперативное планирование предусматривает контроль всех сторон спортивной подготовки. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки первого года периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и навыков.

1.5. Соревновательная деятельность

Спортивные соревнования, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе подготовки.

Данная программа не предусматривает обязательное принятие участия обучающимися в соревновательной деятельности.

1.6. Требования к материально-технической базе

- наличие тренировочного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для

прохождения обучения по программе представлено в *разделе Оборудование и инвентарь*.

2. Годовой план занятий

План занятий является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию спортивно-оздоровительной работы в Учреждении. План занятий, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

Примерный годовой план занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	23
2	Специальная подготовка	-
3	Техническая подготовка	56
4	Тактическая подготовка	70
5	Теоретическая подготовка	12
6	Психологическая подготовка	4
7	Практическая подготовка	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	-
9	Самостоятельная работа	-
10	Медицинский контроль	3
	Всего	168 (из расчета 4 часа в неделю)

3. Календарно-тематическое планирование

Примерный учебный план-график распределения часов для шахматистов оздоровительных групп (4 часов в неделю)

Виды подготовки

1. Теория.
2. Физическая культура и спорт.
3. Правила игры.
4. Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.
5. Исторический обзор развития шахмат.
6. Дебют.
7. Миттельшпиль.
8. Эндшпиль.
9. Общефизическая подготовка.
10. Общефизическая подготовка.
11. Практика.
12. Анализ партий и типовых позиций.

13. Консультационные партии.
14. Тематические партии.
15. Конкурсы решения задач.
16. Игровая практика.
17. Самостоятельная подготовка.
18. Консультационные турниры.
19. Участие в соревнованиях.
20. Контрольные работы.

4.Содержание дисциплины

Методические рекомендации по теоретической подготовке

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

Примерные темы для теоретической подготовки

Физическая культура и спорт в России

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

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

Основные формы организации занятий в детско-юношеской спортивной школе.

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

Правила игры.

Шахматная доска, поля, фигуры, ходы фигур. Ценность фигур.

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований

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

Основные положения шахматного кодекса.

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

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

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

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

Исторический обзор развития шахмат

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

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

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

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

Дебют

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

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

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

Миттельшпиль

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

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

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

ПРАКТИКА

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 с учащимися СШ в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.

Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты обучающихся

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

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

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

Общеспортивная подготовка

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 метров с низкого и высокого старта. Спортивные и подвижные игры.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой: с короткой – подскоки на одной и двух ногах ног, с ноги на ногу.

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.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности					+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

5. Система контроля и зачетные требования

На следующий этап программы обучающиеся переводятся по возрастному критерию. При желании и наличии свободных мест на программе спортивной подготовки, при сдаче нормативов по общей и специальной физической подготовки, предусмотренных федеральными стандартами спортивной подготовки, обучающиеся могут быть переведены на соответствующий этап спортивной подготовки.

В целях определения динамики спортивной формы, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированного результата, тренером-преподавателем проводятся контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся, представленные в разделе педагогический контроль.

Контрольные упражнения	Мальчики, девочки	
Основные правила игры. Нотация	+	+
Основные принципы игры в дебюте.	+	+
Принципы игры в эндшпиле.	+	+
Миттельшпиль. Основные тактические приемы	+	+

7. Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2
2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	10
3.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, компьютер, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	штук	1
4.	Секундомер	штук	2
5.	Стол шахматный	штук	10
6.	Стулья	штук	10
7.	Часы шахматные	штук	10
8.	Мат гимнастический	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
10.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
11.	Доска шахматная с электронными фигурами	комплект	2
12.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	3
13.	Веб-камера	штук	2

8. Перечень информационного обеспечения

а) Основная литература

1. М.Дворецкий Школа высшего спортивного мастерства. 1-4 тома
2. А.Н.Костьев. Уроки шахмат. ФиС, 1984.
3. Х.Р.Капабланка. Учебник шахматной игры. ФиС, 1980.
4. А.А.Алехин. Триста избранных партий. ФиС, 1989.
5. О.В.Чеботарев. Уроки шахматной стратегии. Воениздат, 1981.
6. Энциклопедия шахматных миттельшпилей. Белград, 1980.
7. В.А.Пожарский Шахматный учебник. 1996.
8. Карпов А. Гик Шахматный учебник 1- 3 тома

б) Дополнительная литература

1. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
2. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Физическая культура в школе».
3. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей / Вып. 1. М.: Советский спорт, 2004. – 160 с.
4. Лисицын Г.М. Первые шаги в шахматном искусстве. Лениздат, 1960 год.
5. Журавлев Н.И. Шаг за шагом. ФиС, 1986.
6. Эстрин Я.Б., Панов В.Н. Курс дебютов. ФиС, 1982.
7. Туров Б.И. Жемчужины шахматного творчества. ФиС, 1982.
8. А.Н.Ройзман. 400 миниатюр. Берлин, 1980.
9. Малая дебютная энциклопедия. ФиС, 1985.
12. Л.Портиш, Б.Шаркози. 600 окончаний. ФиС, 1979.
13. Энциклопедия шахматных окончаний. Белград, 1980.
14. Ю.Л.Авербах. Шахматные окончания. ФиС, 1981.
15. М.И.Шерешевский. Стратегия эндшпиля. ФиС, 1988.

в) Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
5. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
6. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования.

**Длительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и
наполняемость групп**

Этап	Длительность этапа	Минимальный и максимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп (человек)	Учебная нагрузка
СОЭ	1	с 5 лет	мин. - 20 человек макс.- 25 человек	4 часа

Приложение 2

Учебный план (на 42 недели) тренировочных занятий

№	Виды подготовки	1 год 4 часа
1	Общая физическая подготовка	23
2	Специальная физическая подготовка	-
3	Спортивные соревнования	-
4	Техническая подготовка	56
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	86
	тактическая подготовка	70
	теоретическая подготовка	12
	психологическая подготовка	4
6	Инструкторская и судейская практика	-
	Инструкторская практика	-
	Судейская практика	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	3
	Медицинские, медико-биологические	3
	Восстановительные мероприятия	
	Тестирование и контроль	
	ИТОГО	168