



Министерство образования и науки Челябинской области  
государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Областная  
детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 10 » 02 2020 г.  
Протокол № 2



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ШАХМАТЫ»

Возраст обучающихся 6-17 лет  
Срок реализации: 4 года

Авторы-составители:  
Гау Лариса Владимировна,  
тренер-преподаватель по шахматам

Меньшенина Любовь Николаевна,  
заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Челябинск

2020

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Характеристика вида спорта шахматы.....	5
2. Организация учебно-тренировочного процесса.....	9
3. Учебный план.....	11
4. Методическая часть.....	15
4.1. Теория физической культуры и спорта.....	15
4.2. Общая физическая подготовка.....	20
4.3. Избранный вид спорта – «шахматы».....	22
4.4. Анализ партий и типовых позиций.....	28
4.5. Развитие творческого мышления.....	28
4.6. Участие в соревнованиях и мероприятиях.....	29
4.7. Психологическая подготовка.....	29
4.8. Воспитательная работа.....	30
4.9. Восстановительные мероприятия.....	31
4.10. Антидопинговые мероприятия.....	31
5. Требования к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе.....	33
6. Система контроля и зачетные требования.....	36
6.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	37
7. Организационно-педагогические условия реализации Программы.....	45
8. Информационное обеспечение Программы.....	50
9. Календарный учебный график.....	52

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «шахматы» (далее Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерством спорта России от 12 октября 2015 г. № 930, «Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г.;
- № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Распоряжением Правительства Челябинской области от 14.08.2019 г. № 629;
- «О Концепции по созданию новых мест дополнительного образования детей в Челябинской области в 2020-2022 гг. и Комплекс мер (дорожной карте) по созданию новых мест дополнительного образования детей в Челябинской области на 2020-2022 гг. в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;
- Методическими рекомендациями ЧИППКРО Челябинской области «Проектирование дополнительных общеобразовательных программ различной направленности», 2018 г.;
- Уставом ГБУДО «ОДЮСШ».

**Актуальность программы.** Программа «Шахматы» базируется на современных требованиях модернизации системы образования, способствует соблюдению условий социального, культурного, личностного и профессионального самоопределения, а так же творческой самореализации детей, воспитывает усидчивость, самообладание, психологическую устойчивость, рациональность; развивает логическое мышление. Она направлена на организацию содержательного досуга учащихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности. Предлагаемая программа обеспечивает условия по организации образовательного пространства, а также поиску, сопровождению и развитию талантливых детей.

**Новизна программы.** В поэтапном освоении учащимися, предлагаемого курса, что даёт возможность детям с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям.

В предлагаемой программе реализуется связь с общим образованием, выраженная в более эффективном и успешном освоении учащимися общеобразовательной программы благодаря развитию личности способной к логическому и аналитическому мышлению, а так же настойчивости в достижении цели.

Данная система способствует осуществлению индивидуального подхода к каждому ребёнку, а также выявлению и дальнейшему развитию талантливых детей.

**Педагогическая целесообразность.** Шахматы становятся всё более серьёзным занятием огромного количества людей и помогают становлению человека в любой среде деятельности, способствуя гармоничному развитию личности. Опыт работы педагогов и тренеров-преподавателей по шахматам в нашей стране и за рубежом подтверждает

уникальные возможности шахмат для обучения, развития и воспитания учащихся разного возраста. В предлагаемой программе реализуется связь с общим образованием, выраженная в более эффективном и успешном освоении учащимися общеобразовательной программы благодаря развитию личности способной к логическому и аналитическому мышлению, а также настойчивости в достижении цели. Занятия шахматами развивают умственные способности человека, фантазию, тренируют его память, формируют и совершенствуют сильные черты личности, такие качества как воля к победе, решительность, выносливость, выдержка, терпение, трудолюбие, наконец, учат работать с книгой.

**Цель программы:** развитие личности ребёнка, способной к логическому и аналитическому мышлению, а также обладающей такими качествами как целеустремлённость и настойчивость в достижении цели, через овладение общеразвивающими и спортивными навыками шахматной игры, *задачи:*

*образовательные:*

- познакомить с элементарными понятиями шахматной игры;
- помочь овладеть приёмами тактики и стратегии шахматной игры;
- обучить решать комбинации на разные темы;
- обучить учащихся самостоятельно анализировать позицию, через формирование умения решать комбинации на различные темы;

- научить детей видеть в позиции разные варианты.

*развивающие:*

- развитие фантазии, логического и аналитического мышления, памяти, внимательности, усидчивости;
- развитие интереса к истории происхождения шахмат и творчества шахматных мастеров;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- развитие личностного потенциала;
- развитие коммуникативных навыков и качеств личности;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- развитие качеств «сильной личности», уверенности в себе;
- развитие способности анализировать и делать выводы;
- развитие волевых качеств личности.

*воспитательные:*

- воспитание и развитие интереса учащихся к шахматам, к самостоятельной работе и творчеству;
- формирование социально-нравственных и культурных ценностей человека;
- формирование навыка дисциплины, чувства коллективизма, ответственности, взаимопонимания;
- воспитание уважения к партнёру, самодисциплину, умение владеть собой и добиваться цели.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В основу программы положены нормативные требования по физической и специальной физической подготовке, научные и методические разработки, применяемые

для начальной спортивной подготовки детей.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки.

## 1.2. Характеристика вида спорта - шахматы

Шахматы (от персидского «шах мат» - властитель умер) – игра, которая возникла в Индии. Время возникновения шахмат неизвестно, и на эту тему постоянно разгораются споры. Все же, ученые сошлись в своих разногласиях, и пришли к выводу, что шахматы возникли в первом веке нашей эры в Северной Индии. Предполагают, что шахматы были прототипом различных воин и битв, но без кровопролития, и поэтому завоевали огромный интерес у правителей древних государств, где они могли сразиться друг с другом не причинив своему войску ни единой царапинки.

Многие ученые полагают, что современные шахматы произошли от древней игры «чатуранга», в которой были представлены такие фигуры как хасты, ратха, ашва, падати, а также раджа. Позже это игра стала называться «чатурраджа» (игра четырёх царей), в которой фигуры уже стали располагаться на 64-клеточной доске, но в разных углах. Так как 64-клеточная доска появилась именно в это время, то возникновение шахмат принято датировать именно с этого момента.

**На территории Руси**, в Болгарии игра стала известна примерно в 10-12 вв. Важные археологические находки в Новгороде свидетельствуют, что шахматы, которые в основном распространялись арабами, попали в Россию непосредственно со среднего Востока. До наших дней названия шахматных фигур в России указывают на их персидские и арабские корни.

После проникновения шахмат в Европу, появилось много книг, посвященных этой игре. Вероятно, одна из наиболее важных и ценных из этих книг была написана в Средние Века испанским королем Альфонсо Мудрым в 1283 году. Замечательная книга содержит 150 цветных миниатюр, основанных на исходных персидских рисунках. Эта книга включает в себя также коллекцию эндшпилей, заимствованную из арабской литературы. Шахматы прошли через историю многих культур и испытали их влияние. Современные официальные правила игры в шахматы прекрасно сохранились и мало отличаются от тех, что использовались еще 1430 лет назад.

Шахматы - это настоящее зеркало культуры. Менялись страны, менялось устройство общества - менялись и правила.

Шахматная игра не без основания относится и к спорту, и к искусству, и даже – к науке. Влияние шахмат на формирование интеллекта, логического, тактического и стратегического мышления общепризнанно.

Актуальность обучения шахматам взаимосвязана с ее воспитательными и развивающими возможностями. Шахматы оказывают благотворное, формирующее влияние на развитие качеств личности, которые сегодня востребованы в самых различных областях профессиональной деятельности. Это целеустремленность, воля, самодисциплина, способность к стратегическому мышлению и другие.

Сегодня, в эпоху компьютеров и информационных технологий, большое значение приобретает умение быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, анализировать ее и делать логические выводы. В формировании логического и системного мышления шахматы способны сыграть существенную роль. Включение шахмат в систему образования способствует повышению уровня интеллектуального развития детей, выработке умения концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени. Формирование умения правильно и корректно вести себя в стрессовой ситуации, возникающей в течение шахматной партии, позволяет отнести шахматы не только к учебному, но и воспитательному фактору. Поэтому настоящая

программа помимо узко - специальных задач учитывает именно эти возможности обучения игре в шахматы.

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

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

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

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

Процесс шахматной тренировки состоит из общей и специальной подготовки, которые взаимосвязаны друг с другом. Общая подготовка направлена, прежде всего, на всестороннее шахматное образование и развитие необходимых качеств шахматиста-спортсмена. Специальная подготовка шахматиста осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений общей подготовки.

Вид спорта шахматы включает в себя следующие дисциплины: классические шахматы (классика), быстрые шахматы (рапид), блиц.

#### **Структура системы многолетней подготовки шахматиста.**

Система многолетней спортивной подготовки шахматиста включает и предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья;
- привитие стойкого интереса к занятиям шахматами;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- повышение разносторонней физической подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- повышение функциональной подготовленности; стабильность выступлений на соревнованиях;
- сохранение здоровья.

Тренировочный процесс в шахматном спорте как целое строится на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов данного процесса (его частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность.

Структура шахматной тренировки характеризуется, в частности: целесообразным порядком взаимосвязи различных компонентов содержания подготовки спортсмена (общей и специальной шахматной, общей физической и психологической подготовки и т. д.); необходимыми соотношениями параметров тренировочной нагрузки (частных и общих величин ее объема и интенсивности), а также тренировочных и соревновательных

нагрузок; определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), которые являются фазами, или стадиями, этого процесса, выражающими его закономерные изменения во времени.

Для тренировочного процесса характерно единство общей и специальной шахматной подготовки, непрерывность тренировочного, процесса, его соревновательно-соотнесенную цикличность. При этом на конкретные детали построения тренировочного процесса влияет вся совокупность основных условий спортивной деятельности: общий режим жизни спортсмена, бюджет времени, выделяемого на занятия шахматным спортом, установленная система спортивных соревнований и т. д.

Исходным целостным звеном является тренировочное занятие. Теоретические и другие формы отдельных практических спортивных занятий имеют ряд общих черт, типичных для структуры любого рационально организованного занятия физическими упражнениями. Особенности структуры практических спортивных занятий вытекают, прежде всего, из их направленности на достижение максимального тренировочного эффекта.

При более разнообразном содержании занятия его структура, естественно, усложняется, особенно в основной части. Это относится также к порядку сочетания различных упражнений, чередованию нагрузок и отдыха и т. д., что затрудняет точное управление тренировочным эффектом. Но комплексные занятия имеют и свои достоинства: легче исключается монотонность нагрузки, лучше используется эффект переключений - оправданной смены характера деятельности. И все же структура тренировочного занятия в спорте является, как правило, более монолитной, чем в других формах физического воспитания.

Как элемент структуры микроцикла тренировки, каждое отдельное занятие связано с предыдущими и последующими занятиями. Его содержание и построение зависят от суммарного числа занятий в микроцикле, суммарной величины нагрузки в нем, от характерного для данного микроцикла порядка чередования занятий с различной направленностью и общего режима чередования занятий с отдыхом. Это особенно существенно проявляется в микроциклах, включающих ежедневные и неоднократные в течение дня тренировочные занятия.

В основных тренировочных занятиях решаются, прежде всего, главные задачи, намеченные на данный микроцикл тренировки (или систему микроциклов). Эти занятия отличаются расширенным объемом и интенсивностью нагрузки, а потому, сопровождаются, как правило, относительно продолжительными восстановительными процессами. На этом фоне проводятся дополнительные занятия. Для них могут быть характерны различные функции:

- усиление ближайшего эффекта основного занятия;
- содействие восстановлению путем переключения на активный отдых (дополнительные занятия преимущественно восстановительного типа);
- решение частных задач, не являющихся главными на данном этапе тренировки (например, поддержание отдельных компонентов общей физической подготовленности на специально-подготовительном этапе тренировки).

В зависимости от того, какая из этих функций является ведущей, структура дополнительных занятий видоизменяется.

Срок обучения по Программе 4 года на спортивно-оздоровительном этапе обучения.

При наборе в учебные группы обучения принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью. При зачислении детей на обучение требования к уровню их физической подготовленности не предъявляется.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, по отбору, комплектованию учебных групп

в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей обучающихся.

В предлагаемой Программе обучающиеся знакомятся с начальными знаниями стратегии шахмат и продолжают развитие тактического мастерства.

По мере освоения программы одного года обучения и переход на другой год обучения увеличивается роль самостоятельной и индивидуальной работы. Прививаются навыки работы со специальной литературой. Постепенно усложняется качество излагаемого материала, и добавляются формы и методы работы с обучающимися. Изучение стратегии шахмат, изучение сложных окончаний, изучение истории развития шахмат, знакомство с сильнейшими шахматистами разных столетий, конкурсы решения комбинаций, задач и этюдов, участие в соревнованиях, использование компьютеров.

В процессе формирования игровых навыков, решение тактических позиций дополняются заданиями логического характера. Нацеливая обучающихся на анализ ситуации, логические размышления и выяснение причинно-следственных связей, способствующих возникновению той или иной позиции или игровой ситуации, решение комбинаций, этюдов и задач способствует усилению концентрации внимания, так как требует быстрый и точный расчет вариантов и важно не пропустить какой-нибудь возможный контрудар противника.

**Планируемые результаты:**

- усвоение обучающимися стратегических основ шахматной игры, методов долгосрочного и краткосрочного планирования действий во время партии.
- знание всех стратегических элементов шахматной позиции и основных стратегических приёмов в типовых положениях.
- освоение детьми способов реализации достигнутого материального и позиционного перевеса в окончаниях, методов шахматной борьбы за ничью в худших позициях.
- комплексное формирование основ шахматной культуры.

## 2. Организация учебно-тренировочного процесса

Организация учебно-тренировочного процесса при реализации программы регламентируется:

- учебным планом (разбивкой содержания образовательной программы по годам обучения);
- календарным учебным графиком, определяющим начало и конец учебного года, включая установление каникул, организацию учебно-тренировочного сбора;
- расписанием тренировочных занятий, определяющим их еженедельное количество и продолжительность;
- календарными планами официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федерального и регионального органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта, годовым планом работы Учреждения;
- методическими указаниями и методические обеспечение программы, литературой по шахматам.

Учебный год в Учреждении начинается с 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день, в этом случае учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день. Учебный план определяется Программой и составляет не менее 46-ти недель. Продолжительность академического часа в Учреждении – 45 минут.

### Режим занятий и наполняемость учебных групп спортивно-оздоровительного этапа:

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное наполняемость группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (час/нед)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в год
1 год	6-7 лет (8-9 лет); (9-10 лет)	15	до 6	276
2 год	8-9 лет (10-11 лет); (11-12 лет)	15	6	276
3 год	10-11 лет (12 -13 лет); (13-14 лет)	15	6	276
4 год	12 -13 лет (14-15 лет) (15-17 лет)	15	6	276

Формы учебно-тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, оздоровительно-восстановительных мероприятий.

Обучение проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с обучающимися, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошее освоения материала. Однако, занимаясь с группой, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося как личности. В связи с этим методика обучения строится на сочетании группового и индивидуального подхода к обучающимся. При комплектовании учебных групп необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по шахматам уделяется воспитательной работе с обучающимися. Занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивают их общественную активность.

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивной школы и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. Основополагающие принципы программы:

– *принцип комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса. Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, практическую, физическую, психологическую и соревновательную деятельности, восстановительных мероприятий, а также средства и методы подготовки, систему контроля нормативов;

– *принцип преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по годам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от года к году, усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями;

– *принцип вариативности* дает определенную свободу выбора средств, методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи, тренеры могут вносить свои коррективы в построение учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Данная Программа позволяет:

– обеспечить развитие мыслительных способностей обучающегося (внимание, память, сообразительность и др.);

– научить принимать самостоятельные решения в трудных ситуациях;

– вырабатывать психологический настрой на достижение цели.

*Основные формы организации тренировочного процесса:*

– групповые тренировочные занятия,

– индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими обучающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,

– самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам,

– тренировочные сборы,

– участие в соревнованиях и иных мероприятиях,

– медико-восстановительные мероприятия,

– промежуточная и итоговая аттестация.

*Условия реализации программы:*

– выполнение в полном объеме тренировочных работ;

– выполнение в полном объеме воспитательной работы;

– систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, мероприятиях обучающимися;

– обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

*Способы определения результативности:*

– тестирование по общей и специальной физической подготовке;

– промежуточная аттестация;

– выступление на соревнованиях;

– выполнение разрядных требований.

### 3. Учебный план

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

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

Теоретический и практический материал программы адаптирован к уровню младшего, среднего и старшего подросткового возраста. Учащиеся осваивают законы игры, которые принципиально различны для трех стадий игры: дебюта, миттельшпиля и эндшпиля.

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

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

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

#### Учебный план (первый год обучения)

№ п/п	Предметные области	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1	Теория и методика физической	25		25
2	Общая физическая подготовка		23	23
3	Вид спорта (шахматы)		138	138
3.1.	Дебют		24	24
3.2.	Миттельшпиль		52	52
3.3	Эндшпиль		20	20
3.4.	Анализ партий и типовых позиций,		28	28
4	Развитие творческого мышления		37	37
5	Самостоятельная работа		25	25
6	Система контроля и зачетные		4	4
7	Участие в турнирах		24	24
	ИТОГО	25	251	276

#### *Первый год обучения*

##### **Обучающийся должен знать:**

- правила игры, ценность фигур;
- представление о дебюте.
- основные законы разыгрывания дебюта.
- элементарную теорию эндшпиля (простейшие маты одинокому королю).

##### **Обучающийся должен уметь:**

- соблюдать основные законы разыгрывания дебюта.
- разыгрывать простейшие эндшпильные позиции (мат одинокому королю ладьёй, двумя ладьями и ферзём).
- находить маты в 1, 2 хода.

– соблюдать правила выступления в соревнованиях и другие нормы спортивного поведения.

**Результаты воспитательного воздействия:**

- стремление отстаивать свою точку зрения, если ребёнок уверен в её правоте.
- навыки самостоятельной работы.
- отношение обучающихся к шахматам как искусству.

**Учебный план  
(второй год обучения)**

№ п/п	Предметные области	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1	Теория и методика физической	25		25
2	Общая физическая подготовка		23	23
3	Вид спорта (шахматы)		138	138
3.1	Дебют		24	24
3.2	Миттельшпиль		52	52
3.3	Эндшпиль		20	20
3.4	Анализ партий и типовых позиций,		28	28
4	Развитие творческого мышления		37	37
5	Самостоятельная работа		25	25
6	Система контроля и зачетные		4	4
7	Участие в турнирах		24	24
	ИТОГО	25	251	276

**Второй год обучения**

**Обучающийся должен знать:**

- дебютные ловушки (мат Легалья, атака Макса Лонге, Итальянская пытка), гамбиты;
- теорию элементарного пешечного эндшпиля;
- тактические мотивы, приёмы и комбинации;
- алгоритм обдумывания хода.

**Обучающийся должен уметь:**

- разыгрывать дебюты (Русская партия, Итальянская партия, Испанская партия, Шотландская партия, Защита Уфимцева, Защита Филидора, Защита двух коней), гамбиты;
- играть партию практически без «зевков»;
- разыгрывать простейшие эндшпильные позиции (мат одинокому королю двумя слонами и позиции король и пешка против короля);
- находить мат в 3 хода;
- постоянно поддерживать активность в игре.

**Результаты воспитательного воздействия:**

- системный подход к организации своей деятельности.
- отношение обучающихся к шахматам как искусству и спорту.
- самостоятельная активность в шахматном совершенствовании.

**Учебный план  
(третий год обучения)**

№ п/п	Предметные области	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1	Теория и методика физической	25		25
2	Общая физическая подготовка		23	23
3	Вид спорта (шахматы)		138	138
3.1	Дебют		24	24
3.2	Миттельшпиль		52	52
3.3	Эндшпиль		20	20
3.4	Анализ партий и типовых позиций,		28	28
4	Развитие творческого мышления		37	37
5	Самостоятельная работа		25	25
6	Система контроля и зачетные		4	4
7	Участие в турнирах		24	24
	ИТОГО	25	251	276

**Третий год обучения:**

**Обучающийся должен знать:**

- ладейные, слоновые окончания;
- многоходовые комбинации;
- стратегические основы игры;
- планирование игры;
- типичные позиции миттельшпиля.

**Обучающийся должен уметь:**

- находить верный план игры, решать многоходовые комбинации;
- уметь проводить контратаку;
- находить матовые комбинации;
- самостоятельно анализировать шахматные партии;
- оценивать типичные позиции миттельшпиля;
- использовать стратегические и тактические приемы;
- разыгрывать сложные эндшпильные позиции.

**Результаты воспитательного воздействия:**

- желание продолжать совершенствовать полученные знания, умения и навыки.

**Учебный план  
(четвертый год обучения)**

№ п/п	Предметные области	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1	Теория и методика физической	25		25
2	Общая физическая подготовка		23	23
3	Вид спорта (шахматы)		138	138
3.1	Дебют		24	24
3.2	Миттельшпиль		52	52
3.3	Эндшпиль		20	20
3.4	Анализ партий и типовых позиций,		28	28
4	Развитие творческого мышления		37	37
5	Самостоятельная работа		25	25
6	Система контроля и зачетные		4	4
7	Участие в турнирах		24	24
	ИТОГО	25	251	276

#### ***Четвертый год обучения***

##### ***Обучающийся должен знать:***

- ладейные, слоновые окончания;
- многоходовые комбинации;
- стратегические основы игры;
- планирование игры;
- типичные позиции миттельшпиля.

##### ***Обучающийся должен уметь:***

- находить верный план игры, решать многоходовые комбинации.
- уметь проводить контратаку.
- находить матовые комбинации.
- самостоятельно анализировать шахматные партии.
- оценивать типичные позиции миттельшпиля.
- использовать стратегические и тактические приемы.
- разыгрывать сложные эндшпильные позиции.

##### ***Результаты воспитательного воздействия:***

- желание продолжать совершенствовать полученные знания, умения и навыки.

##### **Результатом реализации программы является:**

- усвоение обучающимися стратегических основ шахматной игры, методов долгосрочного и краткосрочного планирования действий во время партии.
- знание всех стратегических элементов шахматной позиции и основных стратегических приёмов в типовых положениях.
- освоение детьми способов реализации достигнутого материального и позиционного перевеса в окончаниях, методов шахматной борьбы за ничью в худших позициях.
- комплексное формирование основ шахматной культуры.

## 4. Методическая часть

Методическая часть учебной программы включает: учебный материал по основным предметным областям; распределение учебного материала по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения. А также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий и требования техники безопасности в процессе реализации программы.

### 4.1. Теория физической культуры и спорта (первый и второй год обучения)

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.

#### ***Тема 1. 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.

#### ***Тема 2. Шахматный кодекс России.***

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

#### ***Тема 3. 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.

#### ***Тема 4. 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.

#### ***Тема 5. 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.

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 нерокировавшегося короля. Атака короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Защита в шахматной партии. 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

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

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.

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.

#### ***Тема 6. 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 королев 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.

#### ***Тема 7. Основы методики тренировки шахматиста***

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

#### ***Тема 8. 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.

#### ***Тема 9. 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 учебной и дебютной картотеки.

### **Теория физической культуры и спорта (третий и четвертый год обучения)**

#### ***Тема 1. 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.

#### ***Тема 2. 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.

#### ***Тема 3. 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.

#### ***Тема 4. 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.

#### ***Тема 5. 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 рокировавшегося короля. Атака короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм в защитительных мероприятиях. Тенденция перехода в контратаку.

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

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

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

Центр. Централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. 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.

### ***Тема 6. 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.

### ***Тема 7. Основы методики тренировки шахматиста***

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

Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного процесса.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения учебно-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.

#### ***Тема 8. 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 детско-юношеской спортивной школе.

#### ***Тема 9. 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 учебной и дебютной картотеки.

### **4.2. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена. Общефизическая подготовка является обязательной для шахматистов всех групп каждого года обучения и проводится еженедельно. При проведении занятий по ОФП учитывается специфика шахматного спорта, характеризующихся малой двигательной активностью, используются различные эмоциональные упражнения, подвижные и спортивные игры.

После 20-30 мин. занятий у обучающихся появляются признаки умственной усталости. Наступает утомление отдельных групп мышц, связанное с рабочей позой. Если вовремя не переключить обучающихся на другой вид деятельности, это может привести к ухудшению здоровья, нарушению осанки. Следовательно, чередование умственной работы с активным отдыхом в виде физкультурной минуты просто необходимо.

Необходимая продолжительность физкультурной минуты – 1,5-2 мин. Оптимальное количество упражнений в комплексе 3-5. В группах начальной подготовки физкультурную минуту должен проводить тренер-преподаватель, а начиная с учебно-

тренировочных групп, делать это может также один из обучающихся. В комплекс включают простейшие упражнения ритмической гимнастики для мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, туловища и особенно мышц спины, выпрямляющих позвоночник.

Последовательность упражнений в комплексе должна быть такой:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения на осанку;
- упражнения для снятия усталости с глаз;
- наклоны и повороты туловища.

Подбирая упражнения, надо учитывать также ограниченность пространства для их выполнения, возможны физкультурные минуты и в положении сидя за столами.

В Программе для примера приведено по одному варианту упражнений на каждую группу мышц.

### **Упражнения для рук и плечевого пояса**

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх, 2 - поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

4. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

5. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Темп средний.

6. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 - и.п., 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

### **Упражнения на осанку**

1. И.п. - Сидя (стоя - зависит от настроения учащихся) занять исходное положение - руки на поясе. На счет 1, правую руку вперед, на счет 2, левую вверх, на счет 3,4, поменять положение рук. Повторить 3-5 раз, затем руки опустить и в свободном состоянии потрясти кистями, на счет 1,2,3.

2. И.п. - Руки за голову, ноги на уровне плеч. На счет 1-поворот туловища направо и на счет 2- исходное положение, на счет 3 налево, исходное положение, выполнять 4-5 раз.

3. И.п. - Руки в замок, на счет 1,2 потянутся, направляя, тело вперед, затем, на счет 3,4, прогнуться назад. Повторить 4-5 раз Можно стоя.

4. И.п. - Встать. Размеренным шагом обойти средний ряд столов в классе (по кругу по часовой стрелке на счет 1,2,3..до 10), можно выполнять это упражнение, чередуя с другим комплексом.

5. И.п. - Сидя на стуле, на счет 1 сделать вдох, на счет 2 поворот телом вправо и выдох, затем на счет 3 принять исходное положение – вдох, на счет 4 – выдох, телом влево. Повторить 4-5 раз.

### Упражнения для снятия усталости с глаз

1. И.п. - сидя за учебным столом. Закрывать глаза ладонями в положение домика на счет 1,2,3, затем открыть глаза и посмотреть вдаль ( в окно) на счет 4,5,6. Итак, 3раза.

2. И.п. - сидя за учебным столом. Закрывать глаза ладонями в положение домика на счет 1,2,3, затем открыть глаза и посмотреть на правый угол потолка на счет 4,5,6, затем закрыть глаза вновь на счет 7,8,9 и открыть глаза, посмотреть на левый угол потолка на счет до 3. Итак, 3раза.

3. И.п. - сидя за учебным столом. Упражнение выполнять не спеша, плавно. На счет 1,2,3,4,5 глазами водим по часовой стрелке, фиксируя глаза на каждые 15 минут, затем против часовой стрелке. Итак, 3раза.

4. И.п. - сидя за учебным столом. Упражнение выполнять не спеша, плавно. На счет 1,2,3 глазами обводим по часовой стрелке, не фиксируя глаза, затем против часовой стрелки, так же на счет 1,2,3. Итак, 3раза.

5. И.п. - сидя за учебным столом. Взгляд вдаль (можно на точку, нанесенную на доске) на счет 1,2,3, затем переводим взгляд на кончик носа на счет 1,2,3. Итак, 3раза.

### Наклоны и повороты туловища и головы

1. И.п. - сидя на стуле, 1-2 - плавно наклонить голову назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 - и.п., 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

### 4.3. Избранный вид спорта - «шахматы»

Учебный план включает в себя предметные области. На каждом из занятий прорабатывается 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.

В программе предусмотрено, чтобы уже на первом году обучения обучающиеся могли сами оценивать сравнительную силу шахматных фигур, делать выводы о том, что ладья, к примеру, сильнее коня, а ферзь сильнее ладьи.

*Игра в шахматы, шахматная доска.* Шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, запись «неподвижной» позиции.

*Дидактические игры и задания.*

– «Горизонталь». Двое играющих по очереди заполняют одну из горизонтальных линий шахматной доски кубиками (фишками, пешками и т. п.).

– «Вертикаль». То же самое, но заполняется одна из вертикальных линий шахматной доски.

– «Диагональ». То же самое, но заполняется одна из диагоналей шахматной доски.

*Шахматные фигуры.* Белые, черные, ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.

*Дидактические игры и задания.*

– «Волшебный мешочек». В непрозрачном мешочке по очереди прячутся все шахматные фигуры, каждый из учеников на ощупь пытается определить, какая фигура спрятана.

– «Угадайка». Тренер-преподаватель словесно описывает одну из шахматных фигур, дети должны догадаться, что это за фигура.

– «Секретная фигура». «Что общего?». Тренер-преподаватель берет две шахматные фигуры и спрашивает обучающихся, чем они похожи друг на друга. Чем отличаются? (цветом, формой).

– «Большая и маленькая». На столе шесть разных фигур. Дети называют самуювысокую фигуру и ставят ее в сторону. Задача: поставить все фигуры по высоте.

*Начальное положение фигур.* Начальное положение (начальная позиция); расположение каждой из фигур в начальной позиции; правило «ферзь любит свой цвет»; связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

*Дидактические игры и задания.*

– «Мешочек». Ученики по одной вынимают из мешочка шахматные фигуры и постепенно расставляют начальную позицию.

– «Да и нет».

– «Мяч».

*Шахматная нотация. Ходы и взятие фигур.* Правила хода и взятия каждой из фигур, игра «на уничтожение», белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки.

*Дидактические игры и задания.*

– «Игра на уничтожение» Формируется внутренний план действий, развивается аналитико-синтетическая функция мышления и др.

## **Второй год обучения**

Материал второго года обучения поможет закрепить и углубить приобретенные ранее знания, значительно расширить арсенал тактических приемов.

*Матование одинокого короля.* Линейный мат. Мат королем и ферзем.

*Дидактические игры и задания.*

– «Поставь мат в один ход». Требуется в один ход объявить мат неприятельскому королю.

– «Поставь мат в два хода». Требуется в два хода объявить мат неприятельскому королю.

– «Найди все возможные маты в один ход». Приводится ряд положений, в которых ученики должны найти все возможные маты в один ход.

*Двойной удар. Связка.* Двойной удар различными фигурами и пешкой. Связка полная и неполная, давление на связку.

*Дидактические игры и задания.*

– «Нанеси двойной удар пешкой». Белая пешка должна напасть одновременно на две черные фигуры.

– «Нанеси двойной удар слоном». Белый слон должен напасть одновременно на две черные фигуры.

– «Нанеси двойной удар ладьей». Белая ладья должна напасть одновременно на две черные фигуры.

– «Нанеси двойной удар конем». Белый конь должен напасть одновременно на две черные фигуры.

– «Нанеси двойной удар ферзем». Белый ферзь должен напасть одновременно на две черные фигуры.

– «Выиграй ферзя». Белая фигура должна напасть одновременно на черного ферзя и короля.

– «Выиграй фигуру при помощи связки». Приводится ряд положений, когда ученики вначале определяют, где связывающая фигура и связанная фигура. Связанная фигура никуда убежать не может, и, чтобы ее выиграть, надо на нее напасть еще раз.

– «Спаси связанную фигуру». Приводится ряд положений, когда нужно разрушить связку, напад на связывающую фигуру. А если связка неполная, то отскочить связанной фигурой, одновременно создав сильную угрозу.

*Методы атаки на короля. Игра из начального положения.* Детский мат и методы защиты от детского мата. Опасная диагональ. Спертый мат. Разрушающие жертвы ради атаки на короля. Самые общие принципы игры в дебюте.

*Дидактические игры и задания.*

– «Поставь мат в один ход». Требуется в один ход объявить мат неприятельскому королю.

– «Поставь мат в два хода». Требуется в два хода объявить мат неприятельскому королю.

– «Найди самый сильный ход». Приводится ряд положений, когда игроку нужно найти ход, чтобы добиться материального преимущества благодаря слабости пункта f7(f2).

– «Поставь мат в два хода». Во всех заданиях атака развивается по «опасной горизонтали».

– «Найди сильнейшее продолжение». Приводится ряд положений, когда игроку нужно найти ход, после чего противник получает мат или теряет фигуру.

*Основные тактические приемы.* Закрепление материала: двойной удар различными фигурами и пешкой, полная и неполная связка, методы защиты от связки. Тактические приемы сквозной удар, отвлечение, завлечение, перегрузка. Совершенствование умения действовать в уме (совершенствование техники расчета вариантов)

*Дидактические игры и задания.*

– «Нанеси двойной удар». Белая фигура должна напасть одновременно на две черные фигуры.

– «Нанеси сквозной удар». Приводится ряд положений, когда игроку нужно найти ход, после которого под прямой удар попадает более ценная фигура, а под косвенный - менее ценная.

– «Как бы ты сыграл?». Предложить ученикам разыгрывание определенной позиции.

– «Выиграй фигуру при помощи связки». Приводится ряд положений, когда ученики вначале определяют, где связывающая фигура и связанная фигура. Связанная фигура никуда убежать не может, и ,чтобы ее выиграть, надо на нее напасть еще раз.

### **Третий год обучения**

Материал третьего года обучения поможет закрепить и углубить приобретенные ранее знания, улучшить умение действовать в уме: быстро, далеко и четко рассчитывать варианты, учитывая при этом не только свои желания, но и противодействие противника.

*Основы дебюта.* Двух- и трехходовые партии. Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя. Игра на мат с первых ходов. Детский мат и защита от него. Игра против «повторюшки-хрюшки». Принципы игры в дебюте. Быстрейшее развитие фигур. Понятие о темпе. Гамбиты. Наказание «пешкоедов». Борьба за центр. Безопасная позиция короля. Гармоничное пешечное расположение. Связка в дебюте. Коротко о дебютах.

*Дидактические задания.*

– «Мат в один ход», «Поставь мат в 1 ход не рокированному королю». Белые или черные начинают объявляют противнику мат в 1 ход.

– «Поймай ладью», «Поймай ферзя». Здесь надо найти ход, после которого рано введенная в игру фигура противника неизбежно теряется или проигрывается за более слабую фигуру.

– «Защита от мата». Требуется найти ход. Позволяющий избежать мата в 1 ход (как правило, в данном разделе в отличие от второго года обучения таких ходов несколько).

- «Выведи фигуру». Здесь определяется, какую фигуру, на какое поле нужно развить.
- «Поставить мат в 1 ход «повторюшке». Требуется объявить мат противнику, который слепо копирует ваши ходы.
- «Мат в 2 хода». В учебных положениях белые начинают и дают черным мат в 2 хода.
- «Выигрыш материала», «Накажи «пешкода». Надо провести маневр, позволяющий получить материальное преимущество.
- «Можно ли побить пешку?». Требуется определить, не приведет ли выигрыш пешки к проигрышу материала или мату.
- «Захвати центр». Надо найти ход, ведущий к захвату центра.
- «Можно ли сделать рокировку?». Тут надо определить, не нарушат ли белые правила игры, если рокируют. «В какую сторону можно рокировать?». В этом задании определяется сторона, рокируя в которую белые не нарушают правил игры.
- «Чем бить черную фигуру?». Здесь надо выполнить взятие, позволяющее избежать сдвоения пешек.
- «Сдвигание пешек противника», требуется так побить неприятельскую фигуру, чтобы у противника образовались сдвоенные пешки.

*Основы миттельшпиля.* Самые общие рекомендации о том, как играть в середине шахматной партии. Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. Матовые комбинации на мат в 3 хода и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса на темы завлечения, отвлечения, блокировки, разрушения королевского прикрытия, освобождения пространства, уничтожения защиты, «рентгена», перекрытия и др. комбинации для достижения ничьей.

*Дидактические задания.*

- «Выигрыш материала». Надо провести типичный тактический прием, либо комбинацию, и остаться с лишним материалом.
- «Мат в 3 хода». Здесь требуется пожертвовать материал и объявить мат в 3 хода.
- «Сделай ничью». Нужно пожертвовать материал и добиться ничьей.

*Основы эндшпиля.* Элементарные окончания. Ферзь против слона, коня, ладьи (простые случаи), ферзя (при неудачном расположении неприятельского ферзя). Ладья против ладьи (при неудачном расположении неприятельской ладьи), слона (простые случаи), коня (простые случаи). Матование двумя слонами (простые случаи). Матование слонем и конем (простые случаи). Пешка против короля. Пешка проходит в ферзи без помощи своего короля. Правило «квадрата». Пешка проходит в ферзи при помощи своего короля.

Оппозиция. Пешка на седьмой, шестой, пятой, четвертой, третьей, второй горизонтали. Ключевые поля. Удивительные ничейные положения (два коня против короля, слон и пешка против короля, конь и пешка против короля). Самые общие рекомендации о том, как играть в эндшпиле.

*Дидактические задания.*

- «Мат в 2 хода». Белые начинают и дают черным мат в 2 хода.
- «Мат в 3 хода». Белые начинают и дают черным мат в 3 хода.
- «Выигрыш фигуры». Белые проводят тактический удар и выигрывают фигуру.
- «Квадрат». Надо определить, удастся ли провести пешку в ферзи.
- «Проведи пешку в ферзи». Тут требуется провести пешку в ферзи.
- «Выигрыш или ничья?». Здесь нужно определить, выиграно ли данное положение.
- «Куда отступить королем?». Надо выяснить, на какое поле следует первым ходом отступить королем, чтобы добиться ничьей.
- «Путь к ничьей». Точной игрой надо добиться ничьей.

– «Спаси связанную фигуру». Приводится ряд положений, когда нужно разрушить связку, напад на связывающую фигуру. А если связка неполная, то отскочить связанной фигурой, одновременно создав сильную угрозу.

*Матование одинакового короля. Совершенствование навыков атака на короля. Мат королем и ладьей. Мат двумя слонами. Патовые ловушки. Бесшаховый метод оттеснения короля. Выжидательный ход.*

*Дидактические игры и задания.*

– «Как бы ты сыграл?». Предложить ученикам разыграть комбинации на линейный мат.

– «Как бы ты сыграл?». Предложить ученикам разыграть атаку на короля, лишённого пешечного прикрытия.

– «Взломай позицию неприятеля». Приводится ряд положений, когда игроку нужно найти ход, чтобы устранить основного защитника.

*Цель шахматной партии. Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход, длинная и короткая рокировка и ее правила.*

*Дидактические игры и задания.*

– «Шах или не шах». Приводится ряд положений, в которых ученики должны определить: стоит ли король под шахом или нет.

– «Дай шах». Требуется объявить шах неприятельскому королю.

– «Пять шахов». Каждой из пяти белых фигур нужно объявить шах черному королю.

– «Защита от шаха». Белый король должен защититься от шаха.

– «Мат или не мат». Приводится ряд положений, в которых ученики должны определить: дан ли мат черному королю.

– «Первый шах». Игра проводится всеми фигурами из начального положения. Выигрывает тот, кто объявит первый шах.

– «Рокировка». Ученики должны определить, можно ли рокировать в тех или иных случаях.

*Игра всеми фигурами из начального положения. Шахматная нотация. Самые общие представления о том, как начинать шахматную партию.*

*Дидактические игры и задания.*

– «Два хода». Для того чтобы ученик научился создавать и реализовывать угрозы, он играет с педагогом следующим образом: на каждый ход учителя ученик отвечает двумя своими ходами.

### **Четвертый год обучения**

**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 королев 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.

#### **4.4. Анализ партий и типовых позиций**

Основная задача этого раздела состоит в том, чтобы познакомить учащихся с шахматной композицией, научить играть партии по консультации, показать значение сеансов одновременной игры для популяризации шахмат.

Во всех группах проводятся упражнения для развития техники расчета вариантов.

Использование во время учебно-тренировочных занятий информационно-компьютерных технологий.

Анализ партий и типовых позиций, контрольные работы, конкурсы решений задач, этюдов, сеансы одновременной игры. Разбор, сыгранных на турнире партий. решений задач, этюдов, нахождения позиций, сеансы одновременной игры.

#### **4.5. Развитие творческого мышления**

Шахматы - логичная игра. Все ходы взаимосвязаны, подчинены общему плану и вытекают из существующего положения. Умение логически мыслить развивается от партии к партии, от учебника к учебнику. Причем процесс этот идет как бы сам собой, без особых усилий. Игра сама обучает ваш мыслительный аппарат умению строить логические конструкции.

Одна из главных составляющих шахмат - анализ позиции. В силу своих знаний игрок проводит более-менее глубокий анализ и на его основе составляет план игры. Способности к анализу есть у любого человека, но благодаря шахматам они развиваются гораздо быстрее и эффективней. Также к неоспоримым достоинствам шахмат можно отнести великолепную тренировку памяти. Расчет множества вариантов и удержание их в голове, запоминание типовых позиций заставляют наш мозг трудиться с максимальной нагрузкой. Причем работает вся память - и дальняя, и ближняя. Правда, существует еще так называемая шахматная память. Игрок помнит все: десятки дебютных схем, сотни эндшпильных позиций и тысячи сыгранных партий, как своих, так и чужих.

Конечная цель любой шахматной партии - победа. Поиск наилучшего хода, умение хладнокровно отбить неожиданный тактический удар, собрать самого себя в кулак в критической ситуации и продолжить сражение - все это и есть воспитание характера и силы воли. Для выработки таких качеств вполне достаточно периодически играть серьезные партии с равным или более сильным партнером.

Игра в шахматы сама по себе способствует развитию целеустремленности. Любой стратегический (генеральный) план в партии имеет конечную цель, к которой стремится игрок, преодолевая сопротивление противника. В свою очередь, глобальная стратегия делится на множество мелких тактических задач, решение которых также способствует

воплощению задуманной идеи. Поэтому умение идти к цели, отбрасывая все ненужное, не отвлекаясь на уводящие в сторону варианты, вырабатывается от игры к игре и в конечном итоге выковывает целеустремленность и настойчивость в достижении поставленной задачи.

Изучение шахмат является полноценной и многоэтапной учебой. Тем более что шахматист большую часть времени познает законы древней игры в гордом одиночестве (шахматные тренеры обычно задают общее направление), а такая система вырабатывает самодисциплину и ответственность.

Сама игра в шахматы и их изучение обязательно приводят к дисциплине мышления. Регулярные шахматные баталии выработают у обучающихся умение мыслить системно, выстраивая стройные логические цепочки в зависимости от обстоятельств. Шахматы и учат тому, как выходить за флажки. Ситуации, когда следует применить оригинальный, нестандартный ход или план, встречаются чуть ли не в каждой партии. А разбор и анализ партий сильных мастеров только помогают совершенствовать эту сторону интеллекта.

#### **4.6. Участие в соревнованиях и мероприятиях**

**Спортивные соревнования** являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом как тренера, так и юного спортсмена.

#### **4.6. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию

внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

На занятиях 3 и 4 года обучения акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

#### **4.8. Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Главной задачей в занятиях с юными шахматистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и, в то же время, становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Специфика воспитательной работы в учреждении дополнительного образования состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

*Основные воспитательные мероприятия:*

- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;

- трудовые сборы и субботники;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях школы и города.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях.

Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на ковре, тренер-преподаватель может делать выводы о сформированности у них необходимых качеств.

#### **4.9. Восстановительные мероприятия**

Успешное решение задач, стоящих перед тренером-преподавателем в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решают в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

##### **К педагогическим средствам восстановления относятся:**

- рациональное распределение нагрузок;
- создание чёткого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

##### **К психологическим средствам восстановления относят:**

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии.

##### **К медико-биологическим средствам восстановления относят:**

1. Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов).
2. Сбалансированное рациональное питание.
3. Специализированное питание, витамины, спортивные напитки и т. д.
4. Удобная обувь, одежда.

#### **4.10. Антидопинговые мероприятия**

В настоящее время перед спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, стоит задача проведения профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте.

В разделе теоретической подготовки настоящей Программы предусмотрены темы по профилактике применения допинга в спорте. Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

### **Планируемые результаты освоения Программы**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- легенду возникновения и историю развития шахматной игры (на уровне начальной школы);
- понятия шах, мат, пат;
- владеть шахматной нотацией;
- постановку мата одиночному королю;
- стадии шахматной партии и основные задачи для каждой стадии;
- чемпионов мира по шахматам;
- тактические приемы (нападение, защита, двойной удар, связка, уничтожение защиты, отвлечение);
- понятие комбинации;
- 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;
- играть и записывать партию;
- ставить мат в 2 хода разными фигурами;
- проводить пешку с помощью короля;
- находить простые тактические удары и комбинации;
- играть в силу 5 разряда.

#### **К концу четвертого года обучения обучающиеся должны знать:**

- спортивные звания в шахматах, рейтинги и выдающихся шахматистов;
- 2-3 классические партии;
- тактические приемы (завлечение, перекрытие, блокировка, освобождение пространства, рентген);
- 4-5 открытых дебютов, 4-5 полуоткрытых и закрытых дебютов;
- теоретические окончания пешка против фигуры, фигура против фигуры и пешки;
- сильные и слабые поля;
- построение простых планов игры.

#### **уметь:**

- ставить мат в 3 хода;
- находить 2-3 ходовые удары и комбинации;
- играть в силу 4 разряда.

## 5. Требования к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе

### Требования к педагогическим кадрам

Для осуществления учебно-тренировочного процесса Учреждение должно обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе.

Требования к кадрам Учреждения, осуществляющих учебно-тренировочный процесс:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей педагогических работников в системе образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 761-н (Зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

– наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

– количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

### Требования к материально-технической базе

Для осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо:

- наличие класса для занятий;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для учебных занятий;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий.
- организацию систематического медицинского контроля.

### Материально-техническое обеспечение

- Приложение №11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "шахматы" Приказ Министерством спорта России от 12 октября 2015 г. № 930, «Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»;

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	штук	2
2	Доска шахматная с фигурами шахматными	штук	15
3	Интерактивная панель 74"	штук	1
4	секундомер	штук	2

5	стол шахматный	штук	8
6	стулья	штук	15
7	часы шахматные	штук	8

### **Требования техники безопасности в процессе реализации Программы по шахматам**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К работе в классе шахмат допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие инструктаж по технике безопасности, ознакомленные с инструкцией по технике безопасности и правилам поведения.

1.2. Опасными факторами в классе шахмат являются:

- физические (неисправная или несоответствующая требованиям СанПиН мебель);
- опасное напряжение в электрической сети;
- технические средства обучения;
- химические (пыль);
- психофизиологические (напряжение зрения и внимания;
- интеллектуальные и эмоциональные нагрузки;
- длительные статистические нагрузки и монотонность труда).

1.3. Работа обучающихся в классе шахмат разрешается только в присутствии тренера-преподавателя .

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

1.5. Во время перерывов между занятиями проводится обязательное проветривание помещения с обязательным выходом учащихся из класса.

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

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

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

1.8. Обучающиеся не должны приносить посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

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

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

1.11. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

1.12. Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя подходить к имеющемуся в классе оборудованию, закрытым книжным шкафам.

1.13. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Проверить правильность установки стола, стула.

2.2. Подготовить к работе рабочее место, убрав все лишнее со стола, а портфель или сумку в специально отведенное место.

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

2.4. При работе в классе шахмат категорически запрещается:

- находиться в классе в верхней одежде;
- находиться в классе с напитками и едой.

## **3. Требования безопасности во время занятий.**

3.1. Входить в класс по указанию тренера-преподавателя, соблюдая порядок и дисциплину.

3.2. Неукоснительно выполнять требования тренера-преподавателя.

3.3. Постоянно поддерживать порядок и чистоту своего рабочего места.

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

3.5. Не включать самостоятельно компьютер.

3.6. Рекомендуются использовать оздоровительные моменты на занятиях:

- физкультминутки, динамические паузы;
- минутки релаксации;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- массаж активных точек;
- речевая гимнастика.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

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

4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

4.4. При возникновении пожара в классе не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

## **5. Требования безопасности после окончания занятий.**

5.1. Привести в порядок рабочее место.

5.2. Все взятые для работы книги положить на место.

5.3. При обнаружении неисправности мебели или оборудования сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

## 6. Система контроля и зачетные требования

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

**Врачебный контроль** в спортивной деятельности имеет различные функции: медицинские осмотры шахматистов после перенесенной болезни, врачебно-педагогическое наблюдение с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор, контроль за питанием и использование восстановительных мероприятий и другое.

*Врачебный контроль* за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, соревнований;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

*Врачебный контроль* предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

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

Контроль за состоянием здоровья обучающихся проводится в начале и конце учебного года. Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсмена, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

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

Основными формами **аттестации** являются:

- тестирование;
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с годом обучения, итоговая – после освоения Программы.

В соревновательной деятельности педагогический контроль технико-тактической подготовленности проводится по показателям: активность, результативность атакующих и защитных действий, вариативность технико-тактических действий.

### **6.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня подготовки обучающихся на всех годах обучения является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности года обучения.

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом году обучения;
- итоговая аттестация обучающихся по Программе.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года (апрель-май), соответствующего года обучения.

Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения и утверждается план проведения промежуточной аттестации. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы, не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов, и по результатам выступления на официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения (при условии прохождения обучения на предыдущем году обучения в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий год обучения не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

**Итоговая аттестация** обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта – шахматы, сдачу зачета на знание предметных областей Программы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 4 лет обучения в Учреждении, по окончании последнего учебного года.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического

материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

### **Педагогический мониторинг первый год обучения Первичная диагностика**

**Цель:** определение уровня развития интеллектуальных способностей ребенка и его склонности к игре шахматами.

**Задачи:**

- определение общего уровня развития ребенка;
- выявление природных способностей к игре шахматами.

**Форма проведения:** собеседование, выполнение практического задания.

#### **Содержание**

##### **Теоретическая часть**

Вопросы:

1. Умеешь ли ты играть в шахматы?
2. Назови шахматные фигуры?
3. Какие правила ходов фигурами ты знаешь?
4. Что ты знаешь об истории возникновения игры в шахматы?
5. Ты сам принял решение заниматься шахматными играми или тебе посоветовали старшие члены семьи?

старшие члены семьи?

##### **Практическая часть**

Игры «Почтальон» и «Снежный ком».

Ссылки: <http://www.openchess.ru/pravilaChess.php>

<http://elhow.ru/razvlechenija/nastolnye-igry-1/kak-hodjat-shahmatnye-figury>

#### **Критерии оценки**

**Минимальный уровень** – 0 - 4 балла. Ребенок имеет довольно низкий уровень интеллектуального развития, не проявляет интереса к занятиям. Не знает названия шахматных фигур, откуда они произошли.

**Средний уровень** – 5 - 8 баллов. Ребенок имеет средний уровень интеллектуального развития, не всегда четко и ясно выражает свои мысли, но проявляет живой интерес к игре в шахматы. Знает правила ходов фигурами, откуда они произошли, почему каждая фигура так называется.

**Максимальный уровень** – 9 - 10 баллов. Ребенок имеет высокий уровень интеллектуального развития. Четко и ясно выражает свои мысли, проявляет любознательность и заинтересованность. Знает правила ходов фигурами, откуда они произошли, почему каждая фигура так называется, а также владеет шахматной нотацией

#### **Промежуточная аттестация**

**Цель:** выявление уровня усвоения теоретических и практических знаний обучающихся в соответствии с требованиями образовательной программы.

**Задачи:**

- определение степени усвоения теоретических знаний в соответствии с образовательной программой;
- определение степени овладения практическими навыками в соответствии с образовательной программой;
- определение мотивации к занятиям.

**Форма проведения:** собеседование, выполнение практического задания.

## Содержание

### Теоретическая часть

Вопросы:

1. Что такое дебют?
2. Назови виды дебютов?
3. Какие правила игры в дебюте ты знаешь?
4. Что ты знаешь об истории создания дебютов?
5. На какие разделы делятся шахматы?

### Практическая часть

Разыгрывание дебютных вариантов и контрольная работа

Ссылки:

[https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%F0%F8%F0%F5%EC%E0%F2%ED%FB%F5\\_%E4%E5%E1%FE%F2%EE%E2](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%F0%F8%F0%F5%EC%E0%F2%ED%FB%F5_%E4%E5%E1%FE%F2%EE%E2)

<http://www.chess.com/openings/>

### Критерии оценки

**Минимальный уровень** – 0 - 4 балла. Ребенок имеет довольно низкий уровень интеллектуального развития, не запоминает правила игры в дебюте. Не знает названия шахматных дебютов, откуда они произошли.

**Средний уровень** – 5 - 8 баллов. Ребенок имеет средний уровень интеллектуального развития, запоминает лишь некоторые правила игры в дебюте и не может применить их на практике. Знает историю возникновения дебютов.

**Максимальный уровень** – 9 - 10 баллов. Ребенок имеет высокий уровень интеллектуального развития. Знает все правила игры в дебюте и успешно применяет их на практике. Знает историю возникновения дебютов.

### Итоговая аттестация

**Цель:** выявление уровня усвоения теоретических и практических знаний обучающихся и соответствие их требованиям образовательной программы.

**Задачи:**

- определение степени усвоения теоретических знаний и владение специальной терминологией в соответствии с образовательной программой;
- определение степени усвоения практическими навыками в соответствии с образовательной программой.

**Срок проведения:** апрель - май

**Форма проведения:** собеседование, выполнение практического задания.

## Содержание

### Теоретическая часть

Вопросы:

1. Что такое миттельшпиль?
2. Назови, как правильно атаковать короля противника в миттельшпиле?
3. Какие правила игры в миттельшпиле ты знаешь?
4. Что ты знаешь о тактических приемах?
5. Что такое план игры?

### Практическая часть

Разыгрывание позиций и контрольная работа

Ссылки:

[https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%F0%F8%F0%F5%EC%E0%F2%ED%FB%F5\\_%E4%E5%E1%FE%F2%EE%E2](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%F0%F8%F0%F5%EC%E0%F2%ED%FB%F5_%E4%E5%E1%FE%F2%EE%E2)

<http://www.litmir.net/bd/?b=193780>

## Критерии оценки

**Минимальный уровень** – 0 - 4 балла. Ребенок запомнил, что такое миттельшпиль, но не знает правила игры в нем. Не может правильно начать атаку на короля противника. Знает лишь названия тактических приемов и не может применить их в партии. Не знает что такое план игры.

**Средний уровень** – 5 - 8 баллов. Ребенок запомнил, что такое миттельшпиль и знает правила игры в нем. Может правильно начать атаку на короля противника. Знает лишь названия тактических приемов и не может применить их в партии. Не знает что такое план игры.

**Максимальный уровень** – 9 - 10 баллов. Ребенок запомнил, что такое миттельшпиль и знает правила игры в нем. Может правильно начать атаку на короля противника. Знает названия тактических приемов и может применить их в партии. Знает, что такое план игры и может находить его в партии.

## Педагогический мониторинг 2 год обучения Первичная диагностика

**Цель:** определение уровня знаний детей в соответствии с программой первого года обучения.

**Задачи:**

- определение уровня теоретических и практических знаний обучающихся.

**Форма проведения:** собеседование, выполнение практического задания.

## Содержание

### Теоретическая часть

Вопросы:

1. Назови три принципа игры в дебюте.
2. Что такое дебютная ловушка? Какова ее роль в шахматной партии?
3. Расскажи о Королевском гамбите.
4. Расскажи о защите Стейница в испанской партии.
5. В чем состоит вариант Хэнема в защите Филидора?

### Практическая часть

1. Разыгрывание Северного гамбита, Гамбита Эванса. Разбор партий, миниатюр.
2. Защита Стейница в испанской партии. Разбор партий, миниатюр.
3. Вариант Хэнема в защите Филидора. Разбор партий, миниатюр.
4. Закрытие дебюта, ферзевый гамбит. Разбор партий, миниатюр.
5. Защита Алехина – один из дебютов гипермодернизма. Разбор партий, миниатюр.

Ссылки:

<http://www.grinis.de/russisch/eroeffnungsreinfalle.htm>

<http://www.gambiter.ru/chess/item/244-modern-chess.html>

## Критерии оценки

**Минимальный уровень** - 0 - 4 балла. Усвоены правила игры в дебюте, но нет достаточных знаний по теории дебюта. Ребенок не может запомнить дебютные варианты и названия дебютов.

**Средний уровень** – 5 - 8 баллов. Знание теории шотландской, итальянской и испанской партий. Ребенок запомнил основные дебютные варианты и названия основных дебютов. Побочные варианты в основных дебютах, а также названия этих вариантов не может запомнить.

**Максимальный уровень** – 9 - 10 баллов. Полное усвоение всех предложенных дебютных

вариантов. Ребенок уверенно разыгрывает все изученные дебюты, побочные варианты и их названия. Знает тактику игры, если соперник отклонился от теории дебюта.

### **Промежуточная аттестация**

**Цель:** выявление уровня усвоения теоретических и практических знаний обучающихся в соответствии с требованиями образовательной программы.

**Задачи:**

- определение степени усвоения теоретических знаний и специальной терминологии в соответствии с образовательной программой;
- определение степени усвоения практических навыков в соответствии с образовательной программой.

**Срок проведения:** конец декабря.

**Форма проведения:** тестирование, выполнение практического задания.

### **Содержание**

#### **Теоретическая часть**

Вопросы:

1. Элементы шахматной тактики и их роль в игре.
2. Двойной удар.
3. Открытое нападение.
4. Связка.

#### **Практическая часть**

1. Двойной шах. Решение задач на тактику и мат в два хода с помощью двойного шаха.
2. Решение задач на мат в один ход.
3. Классификация комбинационных тактических приемов. Отвлечение. Завлечение. Перекрытие. Рентген. Мат по последней горизонтали. Спертый мат.
4. Использование неудачного положения фигуры. Использование ослабленного положения короля. Десперадо.

Ссылки:

<http://www.shashkivsem.ru/kombinacii-mezhdunarodnye-shashki-1>

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N3/p46-48.htm>

### **Критерии оценки**

**Минимальный уровень** 0 - 4 балла. Не знает комбинацию и ее роли в шахматной партии, не может решить примеры. Не умеет решать простейшую тактику и мат в один ход. Не владеет этикой поведения во время партии.

**Средний уровень** 5 - 8 баллов. Знает комбинацию и ее роль в шахматной партии, но не всегда может решить примеры. Уверенно решает простейшую тактику и мат в один ход. Решает двухходовые тактики. Владеет этикой поведения во время партии.

**Максимальный уровень** 9 - 10 баллов. Знает комбинацию и ее роль в шахматной партии. Решает тактики в 3 и более хода. Владеет этикой поведения во время партии.

### **Итоговая аттестация**

**Цель:** выявление уровня усвоения теоретических и практических знаний обучающихся и соответствие их требованиям образовательной программы.

**Задачи:**

- определение степени усвоения теоретических знаний и владение специальной терминологией в соответствии с образовательной программой;

– определение степени усвоения практических навыков в соответствии с образовательной программой.

**Форма проведения:** тестирование, выполнение практического задания.

### Содержание

#### Теоретическая часть

Вопросы:

1. Общие принципы игры в сложных окончаниях. Активность короля. Переход к типовым позициям как один из методов реализации перевеса.
2. Окончания с проходными пешками. Лучшее пешечное расположение.
3. Ладейные окончания – общие принципы ведения борьбы. Ладья против пешки. Ладья с пешкой против ладьи.
4. Многопешечные ладейные описания. Ладья «по Таррашу» и «против Тарраша».

#### Практическая часть

1. Линейный мат. Мат королем и ферзем. Мат королем и ладьей.
2. Правила квадрата. Проведение пешки в ферзя.
3. Игра на турнире. Разбор сыгранных партий обучающихся.
4. Сдача зачетов по тактике и эндшпильной технике.

Ссылки:

<http://tagchess.ru/peshechnyeokonchanya.html>

<http://chessgames.ucoz.ru/ebook/Portish/L.htm>

### Критерии оценки

**Минимальный уровень 0 - 4 балла.** Ребенок усвоил менее ½ объема теоретических знаний и практических умений и навыков, предусмотренных программой. Знает один вид эндшпиля без теоретических позиций

**Средний уровень 5 - 8 баллов.** Ребенок усвоил не менее ½ объема теоретических знаний и практических умений и навыков, предусмотренных программой. Знает два вида эндшпилей без теоретических позиций

**Максимальный уровень 9 - 10 баллов.** Ребенок усвоил весь объем теоретических знаний и практических умений и навыков, предусмотренных программой. Знает два вида эндшпилей с теоретическими позициями.

### Педагогический мониторинг третий год обучения

#### Первичная диагностика

**Цель:** определение уровня знаний детей в соответствии с программой первого года обучения.

**Задачи:**

- определение уровня теоретических и практических знаний обучающихся.

**Срок проведения:** при поступлении в объединение.

**Форма проведения:** собеседование, выполнение практического задания.

### Содержание

#### Теоретическая часть

1. Общие принципы игры в сложных окончаниях. Активность короля. Переход к типовым позициям как один из методов реализации перевеса.
2. Окончания с проходными пешками. Лучшее пешечное расположение.
3. Ладейные окончания – общие принципы ведения борьбы. Ладья против пешки. Ладья с пешкой против ладьи.
4. Многопешечные ладейные описания. Ладья «по Таррашу» и «против Тарраша».

#### Практическая часть

1. Линейный мат. Мат королем и ферзем. Мат королем и ладьей.
2. Правила квадрата. Проведение пешки в ферзя.
3. Игра на турнире.
4. Разбор сыгранных партий обучающихся.
5. Сдача зачетов по тактике и эндшпильной технике.

Ссылки:

[http://chess-club-slon.ru/art\\_bridge.php](http://chess-club-slon.ru/art_bridge.php)

<http://www.gambiter.ru/chess/item/256-ladeinyi-endshpil.html>

### Критерии оценки

**Минимальный уровень** 0 - 4 балла. Слабо владеет общими принципами игры в сложных окончаниях. Знает один вид эндшпиля без теоретических позиций

**Средний уровень** 5 - 8 баллов. Неуверенно владеет общими принципами игры в сложных окончаниях. Знает два вида эндшпилей без теоретических позиций

**Максимальный уровень** 9 - 10 баллов. Владеет общими принципами игры в сложных окончаниях. Знает два вида эндшпилей с теоретическими позициями.

### Промежуточная аттестация

**Цель:** выявление уровня усвоения теоретических и практических знаний обучающихся в соответствии с требованиями образовательной программы.

**Задачи:**

- определение степени усвоения теоретических знаний и специальной терминологии в соответствии с образовательной программой;
- определение степени усвоения практических навыков в соответствии с образовательной программой.

**Срок проведения:** конец декабря.

**Форма проведения:** тестирование, выполнение практического задания.

### Содержание

#### Теоретическая часть

1. Техника эксплуатации шахматных компьютеров различных моделей: Электроника НМ-01-Т, Мефисто-Европа.
2. Метод игры человека и алгоритм игры компьютера.
3. Сила и слабость играющих программ.

#### Практическая часть

1. Игра на турнире.
2. Разбор партий обучающихся.
3. Турниры с укороченным контролем времени.

Ссылки:

[http://battle-chess.ru/index/library/articles/articles\\_33.html](http://battle-chess.ru/index/library/articles/articles_33.html)

[https://ru.wikipedia.org/wiki/%CA%EE%EC%EF%FC%FE%F2%E5%F0%ED%FB%E5\\_%F8%E0%F5%EC%E0%F2%FB](https://ru.wikipedia.org/wiki/%CA%EE%EC%EF%FC%FE%F2%E5%F0%ED%FB%E5_%F8%E0%F5%EC%E0%F2%FB)

### Критерии оценки

**Минимальный уровень** 0 - 4 балла. Ребенок может играть в турнирах с укороченным контролем времени, слабо владеет теоретическими знаниями шахматных программ.

**Средний уровень** 5 - 8 баллов. Ребенок может играть в турнирах с укороченным контролем времени, имеет теоретические знания шахматных программ.

**Максимальный уровень** 9 - 10 баллов. Ребенок может играть в турнирах с укороченным контролем времени, имеет как теоретические, так и практические навыки в использовании

шахматных программ.

### **Итоговая аттестация**

**Цель:** выявление уровня усвоения теоретических и практических знаний обучающихся и соответствие их требованиям образовательной программы.

**Задачи:**

- определение степени усвоения теоретических знаний и владение специальной терминологией в соответствии с образовательной программой;
- определение степени усвоения практических навыков в соответствии с образовательной программой.

**Сроки проведения:** конец апреля - начало мая.

**Форма проведения:** тестирование, выполнение практического задания.

### **Содержание**

**Теоретическая часть**

1. Партии гроссмейстеров ведущих шахматистов современности с последних турниров.

2. Литературные произведения о шахматах: «Жемчужины шахматного творчества» Б.Турова, «Неисчерпаемые шахматы» и «Шахматный калейдоскоп» А. Карпова и Е. Гика, серия «Выдающиеся шахматисты мира».

3. Учебные пособия: Э. Ласкер «Учебник шахматной игры», Р. Рети «Современный учебник шахматной игры», А. Нимцович «Моя система».

**Практическая часть**

1. Самостоятельный анализ партий. Разбор сложных шахматных этюдов.
2. Разыгрывание позиций из партий гроссмейстеров.
3. Решение задач, составленных гроссмейстерами.

Ссылки:

<http://chessok.net/article/516-shahmatnye-strategii-strategiya-igry-v-shahmaty.html>

<http://www.gambiter.ru/chess/item/39-shahmaty-sovety.html>

### **Критерии оценки**

**Минимальный уровень 0 - 4 балла.** Ребенок не работает с литературой на занятии. Не может самостоятельно провести анализ партии, разбор задач, составленных гроссмейстерами.

**Средний уровень 5 - 8 баллов.** Ребенок слабо работает с литературой, как на занятии, так и дома. Умеет самостоятельно анализировать свои шахматные партии. Решает задачи, составленные гроссмейстерами.

**Максимальный уровень 9 - 10 баллов.** Ребенок хорошо работает с литературой как на занятии, так и дома. Самостоятельно анализирует свои шахматные партии и партии, сыгранные гроссмейстерами. Уверенно решает задачи, составленные гроссмейстерами, производит разбор сложных шахматных этюдов.

## 7. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Многолетняя подготовка обучающихся по шахматам строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности обучающихся в процессе многолетней тренировки.

4. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

5. Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

6. Моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе.

### Основные принципы

**Принцип гармонизации личности и среды** – ориентация на максимальную самореализацию личности.

**Принцип гуманизации** – обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей.

**Принцип системности и последовательности** - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено; позволяет ребенку овладеть навыками борьбы от простого к сложному, от репродуктивного к творческому.

**Принцип индивидуальности.** Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию. Каждый воспитанник должен быть (стать) самим собой, обрести (постичь) свой образ.

**Принцип творчества и успеха.** Индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности воспитанников и уникальность целой группы (коллектива). Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я».

**Принцип гибкой системы комплексного обучения** – при определенных условиях в течении всего времени обучения воспитанник может переходить из одной ступени в другую, при этом педагог учитывает индивидуальную траекторию развития и содержательную преемственность между ступенями.

**Принцип сознательности** - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.

**Принцип дифференциации.** Согласно этому принципу педагог учитывает типологические особенности воспитанников (их интересы, физические способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования.

В программе для каждой категории обучающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки борцов.

*Основными формами организации тренировочного процесса являются:*

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

Для повышения интереса занимающихся к занятиям шахматами и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы:* создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

*Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:* методы упражнений, игровой, соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

*Игровой и соревновательный методы* применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки. Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а так же метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

*Формы обучения:* индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Программа обеспечена необходимой литературой, видео материалами, конспектами занятий, методическими разработками игр.

Теоретическая подготовка – формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

В процессе обучения используются вводный (в виде тестирования), текущий (в виде зачёта, опроса), промежуточный (в виде соревнования), итоговый (в виде тестирования и экзамена) виды контроля.

Процесс подготовки шахматистов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему:

- систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы);
- систему контроля за реализацией программ подготовки;
- систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Планирование и контроль в процессе в процессе подготовки шахматистов должны включать в себя:

- анализ и оценку особенностей определенного контингента обучающихся;
- прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния занимающихся;
- разработку системы педагогических воздействий от отдельных занятий до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;
- систему методов педагогического контроля.

### **Педагогический контроль**

Важнейшей задачей педагогического контроля является уточнения в планировании учебно-тренировочного процесса, дозировка физических нагрузок в недельном цикле, определения длительности интервалов отдыха между упражнениями и тренировками, нахождение наиболее рационального сочетания различных средств тренировок и т.п.

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий по физическому воспитанию, либо тренировочных занятий.

Тестирование, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и конце учебного года.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы. Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований в установленные сроки (сентябрь, май ежегодно). Результаты тестирования заносятся в журнал или протоколы по приему нормативов.

Прежде чем приступить к собственно воздействию на обучающегося, тренеру-преподавателю необходимо:

- определить исходное состояние обучающегося (уровень физической, технической, психической подготовленности);
- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором обучающийся будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);
- на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий.

Получая в процессе взаимодействия с обучающимся информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения обучающегося в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающихся факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер и частично сам спортсмен имеют возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную программу).

В соответствии с вышеприведенной схемой планирование и контроль в процессе подготовки борцов должны включать в себя:

- а) анализ и оценку особенностей определенного контингента занимающихся;
- б) прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния занимающихся;
- в) разработку системы педагогических воздействий от отдельных занятий до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;
- г) систему методов педагогического контроля.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

- планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;
- планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
- многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки борцов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;
- планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
- планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и воспитания возрасту, состоянию, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям; при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорционально сроку, на который данный план разрабатывается;
- в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивной борьбы и опираться на передовой опыт практики;
- документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

В зависимости от продолжительности периодов и года обучения, на которые составляются планы, выделяют перспективное (многолетнее), текущее (годовое и поэтапное) и оперативное планирование.

**Перспективное планирование** предусматривает определение цели направленности, основных задач и содержания системы подготовки борцов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К документам **текущего планирования** относятся календарный учебный график процесса, годичный план подготовки (командный, индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий.

Планирование учебного материала осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в котором учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование учебно-тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки борца и основами ведения единоборства.

**Оперативное планирование** включает в себя: рабочий план, расписание занятий, план-конспект отдельных тренировочных занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Все тренировочные планы, независимо от их типа (командные, индивидуальные, годовые и оперативные и т.п.) должны включать в себя:

- данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о занимающихся или общая характеристика класса, команды или контингента занимающихся в целом);
- целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов: частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);
- показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние занимающихся: количество дней и занятий; количество тренировочных занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день, неделю, месяц); количество соревнований;

количество соревновательных схваток; количественные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений и т.п.);

- организационные и воспитательно-методические указания;
- сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Учет учебно-тренировочной и политико-воспитательной работы ведется в журнале, где указываются сведения об обучающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Помимо этого, тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

**Методика контроля:** контроль на спортивно-оздоровительном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным проводится регулярно и своевременно на объективных критериях. Контроль за физической подготовленностью проводится с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения (промежуточный контроль), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

**Участие в соревнованиях:**

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. На этапе начальной подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться в борьбе на ковре. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

## 8. Информационное обеспечение Программы

### Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (с изм., внесенными Федеральными законами от 17.12.2009 г. № 313-ФЗ, от 13.12.2010 № 358-ФЗ, 06.11.2011 № 301-Ф).
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13. № 1125).
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. №196).

### Список литературы для тренера-преподавателя

1. Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. - М., Знание, 1990.
2. Алаторцев В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов. - М.: ЦНИИФК, 1962.
3. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста / В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб.пособ. / Под ред. Я.Б. Эстрина. - М.: Высш. школа, 1981.
4. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. - М: ФАИР, 1997.
5. Голенищев В.Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда. - М.: Сов. Россия, 1980. Голенищев В.Е. Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов» ВШК. - М., 1969.
6. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов
7. // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990.
8. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. - Харьков: ФОЛИО, 1997.
9. Зак В.Г. Шахматы. Программа для детских спортивных школ по подготовке шахматистов IV и III разрядов. ЦШК. - М., 1959.
10. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М.: Высшая школа, 1990.
11. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990.
12. 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.
13. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. - М: Физкультура и спорт, 1975.
14. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 2001.
15. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990.
16. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов - Киев, Олимпийская литература, 1999.
17. Проект Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы, разработанный ФГБУФНЦ ВНИИФК на основании Приказа Минспорта
18. России от 24 декабря 2012 г. № 513 «Об утверждении Федеральному государственному бюджетному учреждению «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) на 2013 год и на плановый период 2014 и 2015 годов», а также на

основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

19. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов разрядов. - М., 2007.

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

### **Интернет-ресурсы**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.

2. Официальный сайт Министерства по физической культуре спорта и туризму Челябинской области. Режим доступа <http://www.chelsport.ru/>.

3. Официальный сайт Министерства образования и науки Челябинской области. Режим доступа: <http://minobr74.ru/ru/>.

4. Управление по физической культуре, спорту и туризму Администрации города Челябинска. Режим доступа: <http://74-sport.ru/>.

5. Официальный сайт Федерации шахмат России. Режим доступа: <https://ruchess.ru/>

6. Официальный сайт FILA. Режим доступа: <http://www.fila-official.com>.

7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.

8. Международная шахматная федерация –ФИДЕ:<http://go.mail.ru/>

### **Официальные сайты**

1. Международная шахматная федерация -ФИДЕ
2. Ассоциация шахматистов профессионалов
3. Европейский шахматный союз Международная федерация заочных шахмат ИКЧ Ф
4. Российская шахматная федерация Федеральное агентство по физической культуре и спорту Шахматная федерация Москвы
5. Детский шахматный клуб им. Б.В. Спасского Кировский детский центр Санкт-Петербурга
6. Борисоглебский шахматный клуб Нижнетагильская федерация шахмат
7. Шахматная федерация Псковской области Шахматы в Ростовской области
8. Шахматы в Сатке
9. Шахматы в Татарстане
10. Шахматный клуб и м. Петра Измайлова (г.Томск)
11. Омский городской шахматный клуб
12. Шахматный клуб «Маэстро» (г. Бердск)
13. Сайт Новосибирского городского шахматного клуба
14. Шахматный клуб г. Владивостока
15. Набережные Челны, Центральный шахматный клуб
16. Владимирский шахматный клуб
17. ЦСДЮШШОР им. Р. Г. Нежметдинова, г. Казань
18. Российские игровые сайты
19. Шахматная планета

**Календарный учебный график  
ГБУДО «ОДЮСШ» на 2020-2021 учебный год**

Продолжительность учебного года:  46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы.	Режим работы:  Тренировочные занятия проводятся в период с 8.30 до 20.00 часов в соответствии с расписанием занятий, обучающиеся старше 16 лет с 8.00 до 21.00.	Другие специфические режимные условия деятельности
Начало учебного года: 1 сентября	Продолжительность занятий: Продолжительность академического часа занятий составляет 45 минут. СОГ – весь период до 6 час	Учреждение работает ежедневно Нерабочие и праздничные дни - в соответствии с Постановлениями Правительства РФ.
Окончание учебного года: 30.06. 2021 года Сентябрь-июнь занятия непосредственно в условиях спортивной школы.	Сменность занятий: в 1-ю смену (с 8.00 до 13.00) во 2-ю смену (с 14. 00 до 20.00)	В соответствии с Постановлением Главного санитарного врача РФ от 3.07.2014 г. «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14»;
Продолжительность занятий для обучающихся	Максимальная продолжительность одного занятия (в академических часах): - для групп спортивно-оздоровительного этапа – 2 часа;	Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13. № 1125
Система контроля и зачетные нормативы		
Проведение промежуточной аттестации	Сентябрь-октябрь, декабрь-январь	В соответствии с приказом по ГБУДО «ОДЮСШ»
Проведение итоговой аттестации	май-июнь	В соответствии с приказом по ГБУДО «ОДЮСШ»
Участие в соревнованиях	В соответствии с календарным планом	Приказ МОиН Челябинской области
Каникулы	Осенние каникулы с 28.10-06.11.2020 Зимние каникулы с 25.12.08.01.2021 Весенние каникулы 26.03.-01.04.2021	Занятия проводятся по расписанию, допускается изменения расписания по согласованию с администрацией

### РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.

Этап обучения	Год обучения	Количество учебных недель в году/ активный отдых	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю/Продолжительность одного занятия (без учета перерывов)
Спортивно-оздоровительный	1	46/2	2	2(45*45)
	2	46/4	4	2(90*90)
	2	46/6	6	3(90*90*90)