

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
дополнительного образования
«Спортивная школа «Спартак»
(МАУ ДО «СШ «Спартак»)**

Принята на заседании
тренингового (педагогического) совета
от «28» 04 2023 г.
Протокол № 8/н



Утверждаю
Директор «МАУ ДО «СШ «Спартак»
А.А. Белов
«01» мая 2023 г.
Приказ № 39/2-ОБ от 02.05.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
программа – дополнительная общеразвивающая
программа «Шахматы»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: от 7 – 18 лет

Срок реализации программы 1 год

Авторы – составители:
Присядкина Ольга Юрьевна,
старший инструктор-методист

Нижегородская область
г. Бор
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I Пояснительная записка	3
II Организационно-педагогические условия.....	13
- Учебный план.....	13
- Календарный учебный график.....	14
III Рабочая программа.....	16
- Теоретическая подготовка.....	16
- Общефизическая подготовка.....	22
- Техничко-тактическая (практическая) подготовка.....	26
IV Оценочные материалы.....	37
V Методические материалы.....	44
- Список литературы.....	49

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по шахматам является локальным документом, определяющим содержание и особенности организации учебного процесса, учитывающим возможности и особенности развития обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа по шахматам регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки обучающегося по данному направлению подготовки и включает в себя: рабочую программу, календарный учебный график, методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии дополнительного образования и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа по шахматам разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательных учреждений, детских общественных объединений и организаций, особенностей социально – экономического развития региона и национально – культурных традиций.

В данной Программе, систематизированы средства и методы, организация подготовки, направленные на то, чтобы каждый занимающийся нашел себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и интересам.

Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020 г.), Уставом МАУ ДО «СШ «Спартак».

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В группы зачисляются дети с 7 лет. Программа рассчитана на детей возраста с 7 лет до 18 лет.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе по шахматам в группы принимаются лица без предъявления требований к уровню образования, физическим (двигательным) способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям по шахматам.

Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период комплектования учебных групп с 25 августа по 15 сентября, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии свободных мест. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься шахматами. Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп, успешно усвоившие учебную программу, сдавшие контрольные нормативы на конец учебного года, могут быть зачислены на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года.

Режим занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Расписание занятий утверждается директором учреждения с учетом пожеланий тренеров – преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке. Обучение осуществляется в очной форме. Занятия с обучающимися проводятся в течение всего календарного года, могут

проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни.

Занятия проводятся в две смены, начало занятий в 8.00, окончание занятий в 20.00, для обучающихся в возрасте 16 – 18 лет – не позднее 21 часа. При наличии двух смен занятий организуется не менее 30 – минутный перерыв между сменами для уборки и проветривания помещений.

Учебные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 44 недели и 8 недель по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха (самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером – преподавателем, выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы). Продолжительность учебной недели – 7 дней.

Продолжительность занятий (астрономический час) во всех группах, составляет 60 минут, перерыв между занятиями 10 минут для отдыха обучающихся и проветривания помещений (после 50 минут занятий, 10 минутный перерыв, время перерыва входит во время учебного процесса).

Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков.

Наполняемость учебных групп

Год обучения	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальное количество часов в неделю
1 год	5	10 - 20	30	6

Режим занятий

Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятий)	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (человек)
1 год	6 часов	2 часа	3	264 часов	5 - 30

Продолжительность обучения, минимальный возраст обучающихся для зачисления

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
1 год	7

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки детей, содействует успешному решению задач физического воспитания.

Новизна данной программы заключается в том, что она разработана для детей в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники шахмат.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся посредством организации занятий по шахматам.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях;
- формирование стойкого интереса к занятиям по шахматам;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса упражнений и освоение техники по шахматам;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение адаптации обучающихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Одной из основных задач для тренеров – преподавателей стоит:

- возможность выявления способных детей для зачисления в группы начальной подготовки.

Образовательные задачи:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- формирование основ знаний, умений и навыков по шахматам;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- вовлечение в систему регулярных занятий шахматами и физической культурой в целом.

Метапредметные задачи:

- Развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, в частности шахматами;
- адаптация ребенка в современном обществе;
- потребности в саморазвитии;
- воспитание воли, дисциплины, трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, ответственности, активности;
- формирование общей культуры учащихся;
- создание условий для развития внимания, мышления, выносливости, силы,
- быстроты реакции, развитие интеллектуальных способностей.

Личностные задачи:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- формирование общественной активности;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- формирование культуры общения и поведения в социуме;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Должен знать:

- Правила безопасности во и правила поведения во время занятий .
- Предупреждение несчастных случаев на занятиях.
- Правила соблюдения личной гигиены, режима дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе.
- Знания о Российских спортсменах – героев Олимпийских игр, чемпионов Мира и Европы.
- Основы правил проведения и судейства соревнований по шахматам.

- Историю возникновения и современное развитие шахмат.
- Влияние физических и интеллектуальных упражнений на организм занимающихся.
- Основные термины по шахматам.

Должны уметь:

Развиваемые физические качества (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, силовая выносливость, координация, гибкость) на всех этапах обучения должны соответствовать нормативно-тестирующей части Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» – программной и нормативной основе физического воспитания граждан, предусматривающую требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья

- Выполнять специальные упражнения.
- Применять технические и тактические приемы вида спорта шахматы.
- Использовать правила личной гигиены.
- Применять технику имитационных упражнений.
- Оказывать первую медицинскую помощь.
- Обладать опытом участия в соревнованиях.
- Применять полученные знания на практике.
- Должны принять участие в 2 соревнованиях (согласно календаря соревнований).

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП
3. Осваивают основные приемы по виду спорта шахматы:
5. Выполняют основные шахматные упражнения.

Материально – техническое обеспечение

Оборудование и инвентарь

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих обучение по шахматам, и иным условиям:

- **2 кабинета для шахмат, подготовленный** к учебному процессу в соответствии с требованиями и нормами СанПиН;

- комплекты шахмат – 30 шт.

- шахматные часы: электронные – 12 шт., механические – 20 шт.

- демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур – 1 шт.;

- шахматные программы для ПК (информационно – поисковые, игровые системы, обучающие программы);

- стол для тренера-преподавателя;

- ПК для занятий и тренера-преподавателя;

- столы 17 шт. для занимающихся;

- стулья 60 шт. для занимающихся;

- дидактический материал (диаграммы с заданиями по различным темам, пакеты контрольных работ) - судейские и организационные документы (турнирные таблицы, протоколы, карточки участников) - шахматная литература (учебники, задачники и периодика) и др.

Шахматный инвентарь должен соответствовать следующим требованиям:

Шахматные фигуры должны быть сделаны из дерева, пластика или заменителей этих материалов. Высота короля должна быть около 9,5 см. Размеры других фигур должны быть пропорциональны их высоте и форме. Вес фигур должен быть подходящим для удобного совершения хода и устойчивости. Фигуры должны быть так сконструированы, чтобы они легко

отличались одна от другой. В частности, макушка короля должна ясно отличаться от макушки ферзя. Макушка (верхняя часть) слона может иметь зазубрину или быть особого цвета, что легко отличало бы ее от макушки пешки. Фигуры не должны быть блестящими и должны быть приятны глазу.

Шахматные доски. Рекомендуется использовать дерево, пластик, картон или полотно в качестве материала для шахматных досок. Размер доски должен быть таким, чтобы фигуры на шахматных полях не казались ни слишком скученными, ни слишком одинокими. Рекомендуется, чтобы сторона поля была бы от 5 до 6,5 см. Площадь шахматного поля (квадрата) должно быть в два раза больше чем площадь основания пешки фигуры).

Шахматные часы должны иметь приспособление, точно сигнализирующее, когда часовая стрелка указывает на окончание полного часа. Они должны иметь так называемый "флажок", укрепленный на цифре "12" или на другой цифре, но всегда так, чтобы его падение было легко видимым, помогая арбитрам и игрокам контролировать время. У шахматных часов не должно быть блеска, который затруднял бы видеть флажок. Они должны идти как можно бесшумнее, чтобы не беспокоить игроков во время игры.

ФОРМЫ АТЕСТАЦИИ

Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по шахматам.

Задачи аттестации:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по шахматам.
- выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, и технико – тактической подготовке, участие в соревнованиях.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в декабре - январе месяцах, итоговая аттестация проводится в конце учебного года по графику.

Для проведения аттестации обучающихся в учреждении создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек). Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

Формой проведения аттестации обучающихся является сдача контрольных нормативов и тестов, содержание которых определено в дополнительной общеразвивающей программе по шахматам.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестация обучающихся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- технико – тактическая подготовка – сдача контрольных нормативов по шахматам;
- участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона).

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии учащихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Система и критерии оценок при проведении аттестации

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки.

Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал».

Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

II ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	77
2	Общая физическая подготовка	38
3	Анализ партий	49
4	Квалификационные турниры	22
5	Консультационные партии	26
6	Индивидуальные партии (занятия)	4
7	Теоретические и судейские семинары, контрольные работы и доклады учащихся	6
8	Участие в соревнованиях	40
9	Контрольные нормативы (испытания)	2
Общее количество часов		264

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки учащихся является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующая ступень - составление плана-графика на годичный цикл подготовки юных шахматистов с расчетом на 44 недель занятий.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Построение годового цикла подготовки является одним из важных компонентов программы.

Особенность спортивно - оздоровительного этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те, или иные виды подготовки.

Образовательный процесс целесообразно начинать с сентября.

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	8	8	8	8	8	7	7	8	8	3	-	4	77
Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	-		38
Анализ партий	5	4	3	5	2	6	6	3	4	3		8	49
Квалификационные турниры	5	5		3		2	4	1	2		-		22
Консультационные партии	3	4	3	3	2	3	2	4	2		-		26
Индивидуальные партии (занятия)				2						2			4
Теоретические и судейские семинары, контрольные работы и доклады учащихся	1			1		2		2					6
Участие в соревнованиях		3	4		4		2	3	2	6	-	16	40
Контрольные нормативы (испытания)											-	2	2

Общее кол-во часов	26	28	22	26	20	24	24	28	22	16	-	28	264
--------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	------------

Количество учебных недель - 44
Работа по индивидуальным планам - летний отдых

Вид деятельности	Июнь	Июль
Самостоятельная работа в период активного отдыха детей (ОФП)	30	30

На занятиях распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месячным (мезо) циклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл.

ОФП общая физическая подготовка и дыхательные упражнения распределена с акцентом на развитие физических данных, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. ОФП проводится в универсальном спортивных залах и на открытом свежем воздухе (стадионах).

Дальше включается ОФП подготовка на стадионе с акцентом на обучение техники работы бега и прыжков, развитие основных двигательных качеств.

Большое внимание уделяется тактической и технической подготовке по виду спорта шахматы и теоретическим занятиям.

В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления учащихся.

III РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Теоретическая подготовка

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

Физическая культура и спорт в России

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

Единая Всероссийская спортивная классификация. Система и виды официальных соревнований. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные и спортивные звания.

Основные формы организации занятий.

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

Правила вида спорта «шахматы» в России.

Судейство и организация соревнований.

Основные положения Правил вида спорта шахматы, утвержденных в Российской Федерации и Международной шахматной Федерацией (ФИДЕ). Спортивное поведение и этика. Основные права и обязанности шахматиста (спортсмена). Антидопинговые требования.

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

Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, швейцарская, схевенингенская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур.

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

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

Исторический обзор развития шахмат

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

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

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

Выдающиеся зарубежные и российские шахматисты. Творчество Александра Петрова, Александра Алехина, Михаила Ботвинника, Роберта Фишера, Анатолия Карпова, Гарри Каспарова. Молодые зарубежные и российские шахматисты.

Дебют

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

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

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

Миттельшпиль

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной шах, скрытое нападение, скрытый 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 нерокировавшегося короля. Атака короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм в защитительных мероприятиях. Тенденция перехода в контратаку.

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

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Определение стратегии. Элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана. Принцип реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур,

мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. План игры. Оценка позиции.

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

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

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

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

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

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

Компенсация за ферзя. Ладью, легкую фигуру.

Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки.

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

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

Эндшпиль

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

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

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.

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

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

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

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

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

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.

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.

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.

Общая физическая подготовка

Под **общей физической подготовленностью** понимают физическое состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуются высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы

всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).

1. Строевые упражнения

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

2. Общеразвивающие упражнения без предметов

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

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

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

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

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс). Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Метание мяча. Спортивные и подвижные игры.

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

Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами

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

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

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

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

4. Дыхательная гимнастика

1-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8,12, 16, 20 и более шагов.

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

3-е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

4-е упражнение. Выполняется в движении или стоя на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем, поднимаясь на носки и поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий (5-6 минут в день). Дыхание становится более глубоким и редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

Технико-тактическая (практическая) подготовка.

Для технико-тактической (практической) подготовки:

Задачи:

- 1) Привитие навыков самостоятельной работы, развитие творческого мышления.
- 2) Развитие внимания, памяти, логического мышления и способности к концентрации внимания, развитие интеллектуальных способностей.
- 3) Освоение азов игры в шахматы.

Для занятий используется специальная литература, карточки с диаграммами для решения задач и упражнений, разрезная шахматная доска, демонстрационная шахматная доска и фигуры, комплекты шахмат.

1. Первое знакомство с Шахматным королевством.

- Из истории шахмат.
- Возникновение и родина шахмат.
- Начальные сведения.

2. Шахматная доска - поле шахматных сражений

- "Какого цвета поле?" тренер-преподаватель называет какое-либо поле и просит определить его цвет.
- "Кто быстрее". К доске вызываются два ученика, и педагог предлагает им найти на демонстрационной доске определенное поле. Выигрывает тот, кто сделает это быстрее.

3. Шахматные фигуры. Первое знакомство.

- «Тронул - ходи!».
- Белая и черная армии. 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. "Угадай-ка". Педагог словесно описывает одну из шахматных фигур, дети должны догадаться, что это за фигура. "Секретная фигура". Все фигуры стоят на столе учителя в один ряд, дети по очереди называют все шахматные

фигуры, кроме "секретной", которая выбирается заранее; вместо названия этой фигуры надо сказать: "Секрет". "Угадай". Педагог загадывает про себя одну из фигур, а дети по очереди пытаются угадать, какая фигура загадана. "Что общего?" Педагог берет две шахматные фигуры и спрашивает учеников, чем они похожи друг на друга. Чем отличаются? (Цветом, формой.) "Большая и маленькая". На столе шесть разных фигур. Дети называют самую высокую фигуру и ставят ее в сторону. Задача: поставить все фигуры по высоте.

4. Начальная позиция.

- Расстановка фигур перед шахматной партией.
- Правило: "Ферзь любит свой цвет".
- Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальным положением фигур. Дидактические игры и задания: "Мешочек". Ученики по одной вынимают из мешочка шахматные фигуры и постепенно расставляют начальную позицию. "Да и нет". Педагог берет две шахматные фигурки и спрашивает детей, стоят ли эти фигуры рядом в начальном положении. "Мяч". Педагог произносит какую-нибудь фразу о начальном положении, к примеру: "Ладья стоит в углу", и бросает мяч кому-то из учеников. Если утверждение верно, то мяч следует поймать. 11

5. Пешки

- Благородные пешки черно-белой доски.
- «Маленькая да удаленькая, всю доску прошла - фигуру нашла».
- Ход пешки, взятие, превращение, сила.
- «Подножка» (правило взятие на проходе). Дидактические игры и задания: «В бой идут одни только пешки». "Игра на уничтожение", "Атака неприятельской фигуры".

6. Король

- Самая важная, главная фигура.
- Ход Короля. И Король в поле воин (взятие). Дидактические игры и задания: "Игра на уничтожение", "Один в поле воин".

7. Ладья

- Прямолинейная, бесхитростная.
- Ход, взятие. Дидактические игры и задания: Одна против пешек. Лабиринт. "Захват контрольного поля", "Защита контрольного поля", "Кратчайший путь". Игра «Один в поле воин», «Перехитри часовых», "Сними часовых", «Атака неприятельской фигуры».

8. Слон

- Ход, взятие.
- Белопольные и чернопольные слоны.
- Где сильнее: на краю, в центре, в углу?
- Легкая и тяжелая фигура.
- Ладья против слона. Дидактические игры и задания: "Игра на уничтожение", "Один в поле воин", "Сними часовых", "Лабиринт", "Перехитри часовых", "Кратчайший путь", "Атака неприятельской фигуры", "Двойной удар", "Взятие", "Защита", "Выиграй фигуру".

9. Ферзь

- «Могучая фигура» Ферзь. Дороги Ферзя.
- Ход, взятие. Где сильнее? Центр, край, угол.
- Ферзь против ладьи, слона.

12 Дидактические игры и задания: "Игра на уничтожение", "Сними часовых", "Один в поле воин", "Лабиринт", "Перехитри часовых", "Кратчайший путь", "Захват контрольного поля".

10. Конь

- «Прыг, скок и вбок». Ход, взятие, сила.
- Необычный шаг. Ходит буквой «Г» и так и сяк.
- Игра конем на усеченной доске.
- Центр, край, угол.
- Конь против ферзя, ладьи, слона Дидактические игры и задания: "Игра на уничтожение", "Сними часовых", "Один в поле воин", "Лабиринт", "Перехитри часовых", "Кратчайший путь", "Захват контрольного поля"

11. Относительная ценность фигур.

- Ценность фигур.
- Сравнительная сила фигур.
- Достижение материального перевеса. Дидактические игры и задания: "Кто сильнее". Педагог показывает детям две фигуры и спрашивает: "Какая фигура сильнее? На сколько?" "Обе армии равны". Педагог ставит на столе от одной до четырех фигур и просит ребят расположить на своих шахматных досках другие наборы фигур так, чтобы суммы очков в армиях учителя и ученика были равны. "Выигрыш материала". Педагог расставляет на демонстрационной доске учебные положения, в которых белые должны достичь материального перевеса. "Защита". В учебных положениях требуется найти ход, позволяющий сохранить материальное равенство.

12. Шах. Понятие о шахе. Защита от шаха.

- Что такое шах. Понятие о шахе.
- Шах ферзем, ладьёй, слоном, конем, пешкой. 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.

13 "Пять шахов". Каждой из пяти белых фигур нужно объявить шах черному королю. "Защита от шаха". Белый король должен защититься от шаха. "Первый шах". Игра проводится всеми фигурами из начального положения. Выигрывает тот, кто объявит первый шах.

13. Мат - цель игры. Техника матования одинокого короля:

- Две ладьи против короля.
- Ферзь и ладья против короля.
- Король и ферзь против короля.
- Король и ладья против короля. Дидактические игры и задания: "Шах или мат". Шах или мат черному королю? "Мат или пат". Нужно определить, мат или пат на шахматной доске. "Мат в один ход". Требуется объявить мат в один ход черному королю. "На крайнюю линию". Белыми надо сделать такой ход,

чтобы черный король отступил на одну из крайних вертикалей или горизонталей. "В угол". Требуется сделать такой ход, чтобы черным пришлось отойти королем на угловое поле. "Ограниченный король". Надо сделать ход, после которого у черного короля останется наименьшее количество полей для отхода. Решение шахматных задач и упражнений.

14. Ничья.

- Варианты ничьей.
- Пат. Отличие пата от мата. Примеры на пат. Дидактическое задание: "Пат или не пат".

15. Рокировка.

- Длинная и короткая рокировка.
- Правила рокировки. Дидактическое задание: "Рокировка". Ученики должны определить, можно ли рокировать в тех или иных случаях.

16. Шахматная партия.

- Начало шахматной партии.
- Самые общие представления о том, как начинать шахматную партию.
- Правила и законы дебюта.
- Игра всеми фигурами из начального положения.

17. Короткие шахматные партии.

18. Занимательные страницы шахмат.

- Шахматные сказки.

19. Практика.

- Практическая игра всеми фигурами из начального положения.
- **Решение шахматных задач.** Дидактические игры и задания: "Игра на уничтожение" - важнейшая игра курса. У ребенка формируется внутренний план действий, развивается аналитико-синтетическая функция мышления и др. Педагог играет с учениками ограниченным числом фигур (чаще всего фигура против фигуры). Выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника. "Один в поле воин". Белая фигура должна побить все черные фигуры, расположенные на шахматной доске, уничтожая каждым ходом по фигуре (черные фигуры

считаются заколдованными, недвижимыми). "Лабиринт". Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на "заминированные" поля и не перепрыгивая их. "Перехитри часовых". Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на "заминированные" поля и на поля, находящиеся под ударом черных фигур. "Сними часовых". Белая фигура должна побить все черные фигуры, избирается такой маршрут передвижения по шахматной доске, чтобы белая фигура ни разу не оказалась под ударом черных фигур. "Кратчайший путь". За минимальное число ходов белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски. "Захват контрольного поля". Игра фигурой против фигуры ведется не с целью уничтожения, а с целью установить свою фигуру на определенное поле. При этом запрещается ставить фигуры на клетки, находящиеся под ударом фигуры противника. "Защита контрольного поля". Эта игра подобна предыдущей, но при точной игре обеих сторон не имеет победителя. "Атака неприятельской фигуры". Белая фигура должна за один ход напасть на черную фигуру, но так, чтобы не оказаться под боем. "Двойной удар". Белой фигурой надо напасть одновременно на две черные фигуры.

20. "Взятие". Из нескольких возможных взятий надо выбрать лучшее - побить незащищенную фигуру. "Защита". Здесь нужно одной белой фигурой защитить другую, стоящую под боем. "Выиграй фигуру". Белые должны сделать такой ход, чтобы при любом ответе черных они проиграли одну из своих фигур. "Ограничение подвижности". Это разновидность "игры на уничтожение", но с "заминированными" полями. Выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника «В бой идут одни только пешки». Практическая игра пешками. "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. "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. Все дидактические игры и задания из этого раздела (даже такие на первый взгляд странные, как "Лабиринт", "Перехитри часовых" и т. п., где присутствуют "заколдованные" фигуры и "заминированные" поля) моделируют в доступном для детей виде те или иные реальные ситуации, с которыми сталкиваются шахматисты в игре на шахматной доске. При этом все игры и задания являются занимательными и развивающими, эффективно способствуют тренингу образного и логического мышления.

Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций.

Индивидуальные занятия.

Программой предусматривается максимальное количество часов на этот раздел. В него входит: участие в квалификационных турнирах, разбор сыгранных партий, индивидуальные занятия. Участие в квалификационных турнирах является одной из основных форм подготовки шахматиста, проверкой полученных знаний и практических навыков. Квалификационные турниры проводятся на протяжении всего учебного года для шахматистов младших разрядов и рассматриваются как тренировочные в подготовительном периоде шахматистов старших разрядов. В индивидуальные занятия тренера-преподавателя с учащимися помимо основных задач, определенных перспективными планами индивидуальной подготовки, входит разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг партнером. Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся. В этом разделе программы акцентируется внимание на формирование у учащихся навыков самостоятельной работы. С каждым годом обучения

углубляется содержание тем этого раздела. Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, нахождения композиций. Сеансы одновременной игры, упражнения для развития техники расчета вариантов. 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. Особенно часто рекомендуется проводить сеансы и конкурсы на первом году обучения в группах

Оснащение образовательного процесса:

- инструкции по технике безопасности на занятиях;
- методическая литература по этому виду спорта шахматы;
- диагностические методики и контрольные нормативы.

Принципы педагогического процесса

Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

- **принцип комплектности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении;

- **принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- **принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от года обучения, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Для решения функций данной программы следует применять в большей степени **игровой метод**, способствующий комплексному совершенствованию

движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

В занятия с использованием **игрового метода** вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме - подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, мячей и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей.

Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо учитывать форму

проведения занятия, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки и так далее).

Формы работы:

- групповые теоретические занятия (в виде бесед, лекций и т.д.);
- групповые практические занятия в соответствии с требованиями программы для группы по утвержденному расписанию;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и программой, установленной для воспитанников;
- разбор соревновательных игр (плюсы, минусы, ошибки);
- просмотр и анализ соревнований по легкой атлетике после домашних просмотров;
- тестирование (контрольные нормативы).

Раз в три месяца занятия можно проводить в форме соревнования в универсальном спортивном зале и на стадионе. Причем участников разделить на небольшие группы по три человека. В итоге каждый участник займет призовое место в своей группе.

Данная форма будет стимулировать фактор успешности деятельности начинающих спортсменов, что в дальнейшем положительно скажется на устойчивой внутренней мотивации к занятиям физкультурой и спортом.

К основной направленности обучения детей (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям шахматами. При планировании и проведении занятий с 7 летними детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятиях включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует

уделять должное внимание освоению техники шахмат, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

При построении образовательного процесса, определении объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

Интегральная подготовка

Интегральная (соревновательная) подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировочных занятий.

IV ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований. Выполнение нормативных требований программ является обязательным для всех учащихся каждого года обучения, проводятся в форме зачета (экзамена) или семинара в конце учебного года, протоколируется, утверждается решением тренерского (педагогического) и оформляется приказом директора учреждения.

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теоретическая подготовка» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка: положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал».

- Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся:
 1. Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами, самостоятельно и аргументированно делать анализ, обобщения, выводы.
- Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся:
 1. Не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

КОНТРОЛЬ

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии учащихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния учащихся и кумулятивного эффекта от образовательного процесса.

В программу этапного контроля входят:

- медицинский осмотр;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- анализ нагрузки за прошедший этап;

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии учащихся после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в образовательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективность в игровых ситуациях;
- объема нагрузок и качества выполнения заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости нагрузок и оценки эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике преподавания легкой атлетики должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела.

1. Контроль уровня подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

2. Контроль деятельности (оценка нагрузок и эффективности образовательной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния учащихся осуществляется врачами в медицинской организации с которой заключен договор на медицинское обслуживание. Заключение о состоянии каждого чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять образовательный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Контроль над качеством физического и интеллектуального развития обучающихся.

Задачи: Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися шахматами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель:

Определение уровня и учёт общей физической и интеллектуальной подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Программа тестирования по ОФП:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.

- Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Юный легкоатлет становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде « марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года с 1 по 15 октября и в конце учебного года с 1 по 15 мая на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Обучающемуся сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

Контроль освоения образовательной программы обучающимися

Ключевые компетенции

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1.Ценностно-смысловые компетенции	+	+
2.Общекультурные компетенции	+	+
3. Познавательные компетенции	+	+
4.Информационные компетенции	+	+
5.Коммуникативные компетенции	+	+
6.Социально-трудовые компетенции	+	+
7.Компетенции личностного самосовершенствования	+	+

Предметные компетенции

Развиваемые предметные компетенции	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Знание основных стратегических идей игры в дебюте;	+	+
Знания об особенностях игры в простейших окончаниях;	+	+
Умение оценивать простейшие позиции и реализовывать материальное преимущество;	+	+
Способность реализовывать позиционное преимущество в малофигурных окончаниях;	+	+
Представление о последовательности приемов построения матов легкими фигурами;	+	+
Знание основных тактических ударов и приемов	+	+
Умение применять в игре простейшие тактические приемы: двойной удар, связка, прорыв и др..	+	+
Умение вводить варианты определенных дебютов и схем в компьютер	+	+
Навыки самостоятельной работы над шахматами	+	+

Первичные навыки по анализу собственных партий	+	+
Знание основных видов соревнований	+	+
Способность производить расчёт вариантов	+	+

Нормативы по развиваемым качествам

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Знание приемов тактической, стратегической атаки в шахматной партии	+	+
Знание выдающихся шахматистов мира	+	+
Развитое комбинационное зрение и позиционное «зрение»	+	+
Знание технических приемов разыгрывания окончаний	+	+
Способность анализа ситуации	+	+
Понимание причинно-следственных связей	+	+
Умение анализировать и комментировать собственные партии	+	+
Способность анализировать и обобщать имеющийся материал	+	+

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

1. Правила шахматной игры.
2. Первоначальные понятия
3. Нотация
4. Турнирная таблица, правило «Тронул- ходи», требования записи турнирной партии.

Дополнительные нормативы

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию, определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».
2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке.
3. Показать знания простейших дебютных принципов, стратегических идей итальянской партии.
4. Уметь определить названия и идеи основных тактических приемов. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества, разыгрывание середины партии.

5. Уметь ставить мат одинокому королю : ферзем, ладьей, двумя слонами. Знать правило квадрата, владеть понятиями «оппозиция», «цугцванг». Владеть приемом «Лестница» в эндшпиле «Ферзь против пешек».
6. Участвовать в трех турнирах начинающих, первенстве группы, турнирах на четвертый разряд.

Контрольные нормативы по ОФП, должны соответствовать:

Развиваемые физические качества (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, силовая выносливость, координация, гибкость) на всех этапах обучения должны соответствовать нормативно-тестирующей части Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» – программной и нормативной основе физического воспитания граждан, предусматривающую требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом возрастных групп.

V МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Принципы, средства, методы спортивных занятий

Принципы спортивных занятий

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Единство общей и специальной подготовки;
3. Непрерывность учебно - тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса;
6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивного занятия

Основным средством спортивного занятия являются технико-тактические (практические) упражнения по виду спорта шахматы. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- упражнения по решению задач и позиций и разбору партий

Методы спортивного занятия

Общепедагогические: словесные (беседа, рассказ, объяснение).

Практические методы:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод направленный на освоение ;
- метод направленный на тренировку тактических и комбинационных качеств.
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Формы тренировочных занятий:

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы занятий:

- ✓ Учебные занятия, предполагающие усвоение занимающимися нового материала.
- ✓ Занятия, которые направлены на осуществление различных видов подготовки - от технической до интегральной.
- ✓ Учебно-тренировочные занятия, представляющие собой промежуточный тип между чисто учебными и тренировочными занятиями.
- ✓ Восстановительные занятия, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода.
- ✓ Модельные занятия - форма интегральной подготовки к основным соревнованиям.
- ✓ Контрольные занятия, позволяющие определить эффективность процесса подготовки.
- ✓ Участие в соревнованиях.
- ✓ Индивидуальные занятия, рассчитанные на самостоятельное выполнение занимающегося шахматами заданий тренера – преподавателя.

Структура тренировочного занятия

Ход занятия

1. Мотивация к учебной деятельности
2. Организационный момент (узнавать и рассуждать).
3. Погружение в тему урока. Выяснение целей, ожиданий.
4. Актуализация знаний.

Шахматная нотация — система условных обозначений, применяемых для записи шахматной партии или положения фигур на доске.

5. Формулирование темы урока и постановка целей.
6. Изучение нового материала.

Применение игрового метода, при обучении виду спорта шахматы.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

После прохождения программного материала воспитанник **должен знать:**

1. Технику безопасности на занятиях шахматы, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
2. Уход за инвентарем.
3. Понятия о технике и тактики шахмат. Классификацию. Структуру техники и тактики, логического мышления, составление и расчеты вариантов партий по виду спорта шахматы.
4. Правила соревнований по шахматам, инструкторская и судейская практика.
5. Основные средства восстановления.

Должен уметь:

1. Выполнять технико-тактические (практические) действия по решению задач и позиций, применять свои навыки при разборе партий
2. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность
3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.
4. Системности, последовательности и наглядности обучения.
5. Выполнение контрольных упражнений.

Должен иметь навык:

Продвижения развития вперед при условии экономичности, свободы и эмоциональной устойчивости во время соревновательной деятельности. Умение контролировать свое эмоциональное состояние.

Воспитательные результаты:

Важнейшим предполагаемым результатом образовательной деятельности является развитие личностных качеств.

Формы подведения итогов:

- Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке;
- Участие в соревнованиях: школьных, районных, областных и т.д..

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- Вводные, которые проводятся перед началом работы и предназначены для закрепления знания.
- Текущий, проводимый в ходе учебно – тренировочных занятий в виде контрольных занятий.
- Соревновательный - участие учащихся на соревнованиях по своему возрасту.
- Итоговый – сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.
- Теоретический.

При построении образовательного процесса, определении объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития физических качества.

В таблице приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность образовательного процесса.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств.

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

Координационные возможности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+				

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей учащихся, а также очень важно следить за состоянием утомляемости шахматиста и ее оценки:

Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шахматиста

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

Список литературы

1. Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. Москва, 1988.
2. Авербах Ю.Л., Котов А.А., Юдович М.М. Шахматная школа.-М.: Физкультура и спорт, 1976.
3. Авербах Ю. Эндшпиль. I-V тома.-М.: Физкультура и спорт, 1981-84.
4. Блох М. Комбинационное искусство. Москва, 1993.
5. Голенищев В. Программа подготовки юных шахматистов II разряда. - М.:Изд. "Советская Россия", 1979.
6. Голенищев В.Е. Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов» Русский шахматный дом. - М., 2010.
7. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов 8.// В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
8. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. – Харьков: 9.ФОЛИО, 1997.
9. Журавлев Н. Шаг за шагом.-М.:Физкультура и спорт, 1986.
10. Зак В. Пути совершенствования. Москва, 1981.
11. Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. Москва, 1983.
12. Костьев А.Н. Уроки шахмат. -М.:Физкультура и спорт, 1994.
13. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста.-М., Физкультура и спорт, 1975.
14. Ласкер Э. Учебник шахматной игры. -М.:Физкультура и спорт, 1980.
15. Нимцович А. Моя система. Москва, 1974.
16. Программа по шахматам для ДЮСШ и СДЮШОР 1977 года.
17. Романовский П. Миттельшпиль. -М.: Русский шахматный дом,2013.
18. Рохлин Я. Шахматы. Программа занятий. -М.: "Московская правда", 1977.
19. Спутник шахматиста: справочник /Под ред. В.П.Елесина, В.М.Волкова.
20. Сухин И.Г. «Шахматы, первый год, или там клетки чёрно-белые чудес и тайн полны. — Обнинск, 2007.
21. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. – М., 2007.
22. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности / Под общ. ред. Н.А. Алексеева. - М.: ГЦОЛИФК, 2006.
23. Шахматы, наука, опыт, мастерство /Под ред. Б.А. Злотника. -М.: Высшая школа, 1990.

