

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

Рассмотрено
на педагогическом совете

Протокол № 1
от «12» января 2023 года

Утверждаю
Директор МАОУ ДО «ДЮСШ»
С.Г. Буторин

Приказ № 16
от «12» января 2023 года

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта Шахматы**

Приказ Министерства спорта Российской Федерации
от 24 декабря 2022 года N1042 «Об утверждении
Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта шахматы»

Срок реализации Программы:

1. На этапе начальной подготовки – 2 года;
2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 лет;

Составитель программы:
Тренер - преподаватель
Мякота Сергей Игнатьевич

Год составления Программы – 2022

г. Тавда

Содержание

I.Общие положения

- 1. Пояснительная записка.**
- 2. Цели Программы.**

II. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки .

7. Календарный план воспитательной работы.

8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

III Система контроля

11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

IV. Рабочая программа

14.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

15. Рабочая программа тренера-преподавателя.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

17. Материально-технические условия реализации Программы.

18. Кадровые условия реализации Программы.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке лыжные гонки с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Минспорта России 24.12.2022 № 1042¹ (далее – ФССП).

2. Цель Программы

Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно - обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса шахматистов на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- подготовка шахматистов высокой квалификации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающим уровнем высокой социальной активности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по шахматам.

Реализация Программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления и перевода группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|---|---|---|--------------------------------------|
| Начальной подготовки | 2 | 6 | 10 |
| Учебно-тренировочный (спортивной специализации) | 4 | 8 | 6 |

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Максимальный объем предельной тренировочной нагрузки на этапах многолетней спортивной подготовки устанавливается требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по шахматам.

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 9 | 12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 468 | 624 |

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Тренировочный процесс в организации, осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | |
|---|---|--|--|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической | - | 14 |

| | | | |
|------|--|---|--|
| | подготовке | | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | |

Спортивные соревнования

Система соревнований является важной частью подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам на каждом из этапов спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом из них. Объем соревновательной нагрузки (участие лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности. При подготовке к соревнованиям учитываются сроки их проведения. Календарный план спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется ежегодно в соответствии с Единым календарным планом городских, межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий на очередной календарный год. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «шахматы» представлены в таблице.

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|------------------------------|------------------------------------|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
| Контрольные | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Отборочные | - | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 1 | 2 |

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях ставится перед спортсменом задача, завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.
- *основные соревнования*, цель которых достижение победы, или завоевание более высоких мест на определённом этапе спортивной подготовки.

- *главные соревнования*, в которых спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является победа, или достижение более высокого места.

Требования к участию в соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта лыжные гонки;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях - согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта лыжные гонки;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку в спортивной школе, направленный на спортивные соревнования в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями о спортивных мероприятиях, обеспечивается:

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- спортивной соревновательной формой и инвентарем.

Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в году.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, включая период самостоятельной подготовки и (или) специализированного (профильного) спортивного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Расписание тренировочных занятий по лыжным гонкам утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более

благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учётом их занятий в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Время занятия исчисляется в астрономических часах по 60 минут;

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовке спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований, а также в праздничные дни, во время нахождения тренера - преподавателя на больничном, в командировке или отпуске.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка общая и специальная, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, инструкторская и судейская практика, итоговая и промежуточная аттестация.

| № п/п | Виды подготовки | НП-1 | НП -2 | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 |
|----------|--------------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | Количество часов в | 6 | 8 | 9 | 9 | 12 | 12 |

| | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | неделю | | | | | | |
| | Количество занятий в неделю | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 31 | 33 | 16 | 16 | 25 | 25 |
| | Специальная физическая подготовка | - | - | 16 | 16 | 25 | 25 |
| 2 | Технико- тактическая подготовка | 157 | 231 | 210 | 210 | 235 | 235 |

Построение процесса спортивной подготовки в организации осуществляется с учётом соотношения средств и методов применения видов спортивной подготовки, количества занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, периода подготовки, количества занятий, решаемых тренировочных задач.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-------|---------------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 10-16 | 8-14 | 4-8 | 4-6 | 25-27 | 16-18 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | - | - | 4-6 | 4-6 | 35-37 | 38-40 |
| 3. | Спортивные соревнования (%) | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 10-12 | 12-14 | 16-18 |
| 4. | Техническая | 15-18 | 10-12 | 16-18 | 10-12 | 10-12 | 8-10 |

| | подготовка (%) | | | | | | |
|----|---|-----|-----|-----|-----|------|------|
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 1-2 | 1-2 | 2-4 | 3-5 | 4 -6 | 5-7 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 8-10 |

7. Календарный план воспитательной работы

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Профориентационная работа - это практические мероприятия рекомендательного характера по выбору будущей профессиональной деятельности на основе информации о профессиях и требованиях к соискателю рабочего места, особенностей и способностей выбирающего и прогноза его успешности в предпочтаемом виде деятельности.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива. Воспитательная работа осуществляется как в процессе тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и

спортивно-массовых мероприятий. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины. Работа тренера преподавателя с родителями осуществляется, в основном, в форме родительских собраний и индивидуальных собеседований. В рамках собеседований тренер-преподаватель и родители проводят совместный анализ физического состояния обучающегося, соблюдение им режима, итоги участия в соревнованиях. По итогам собеседования принимается совместное решение о том, что будет делать тренер – преподаватель, а что будут делать родители для того, чтобы их ребёнок мог успешно развиваться дальше и добиваться более высоких спортивных результатов.

Помимо этого родители обучающихся посещают соревнования и досуговые мероприятия, проводимые тренером – преподавателем для обучающихся. После соревнований тренер – преподаватель совместно с родителями и обучающимися проводит анализ выступлений. Тренер – преподаватель отмечает, что родители учеников, занимающихся на протяжении нескольких лет, активно сотрудничающих с педагогом, могут почти профессионально оценить результаты развития собственного ребёнка. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

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

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, само актуализации каждого обучающегося. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведен ия |
|----------|--|---|-------------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных | В течение года |

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| | | соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ... | |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ... | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ... | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ... | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых | В течение |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с года обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ... | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ... | В течение года |

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|------------------------------------|------------------|--|
| Этап начальной | 1. Теоретическое | | 3. Прохождение онлайн- |

| | | | |
|---|--|-------------|---|
| подготовки | занятие: «Ценности спорта. Честная Игра». 2. Антидопинговая викторина «Играй честно». 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА1 | 1 раз год | курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triangular.net/ |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты «Честная игра» 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА2 3. Антидопинговая викторина «Играй честно» 4. Семинар для спортсменов: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | 1 раз в год | 2. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triangular.net/ . Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2) |

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по

шахматам. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта «шахматы» терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия и проводить занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по шахматам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

Примерный план инструкторской и судейской практики

| № | Задачи | Виды практических заданий |
|----------|---|---|
| 1 | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами | Подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по шахматам. Обучение основными тактическими приемами. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. |
| 2 | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. |
| 3 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Судейство соревнований по шахматам. |

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

В начале и в конце года все группы проходят медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма шахматистов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель медицинского обследования - всесторонняя

диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий. С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования.

Планы применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов. Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса. Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировок и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна.

Во время интенсивных тренировок на тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

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

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. Субъективно шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности. Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

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

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференциированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени. Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шахматного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок. Питание спортсмена должно быть подчинено определенному

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

Методические средства восстановления

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

- а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;
- б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Методические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нейтрализует действие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Методические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет физическая подготовка. Физическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств физической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на

коньках, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

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

Среди медико-биологических средств, используемых в шахматах, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины. Применение фармакологических средств, стимулирующих умственную деятельность, планирование их применения, следует осуществлять у спортсменов с уровнем квалификации не ниже мастера спорта и под руководством врача. Практическое использование физиотерапевтических средств, при всей их эффективности, не имеет должного распространения.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шахматах. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо, чтобы и шахматисты представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

III.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков,
- гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

- освоение основ техники и тактики по виду спорта «шахматы»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «шахматы»;
- повышение уровня общей технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- владение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах;
- владение основами теоретических знаний о виде спорта «шахматы»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год. Срок проведения – май. Форма промежуточной аттестации — сдача контрольных нормативов. Учащиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (год) подготовки нормативы. На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий этап подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного этапа подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся переводится в группу спортивно-оздоровительного этапа. Требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу этапа подготовки. Освоение

дополнительной предпрофессиональной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Итоговая аттестация проводится по завершении тренировочного этапа. В Учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- Теория и методика физической культуры и спорта— беседа (зачет/не зачет).
- Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка – сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Спортивная квалификация учащегося определяется по требованиям по виду спорта Единой Всероссийской спортивной классификации.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

Цель: выявить уровень развития способностей и личных качеств ребёнка и их соответствия прогнозируемым результатом учебных программ по виду спорта.

Задачи:

- определить уровень общей физической подготовленности учащихся спортивной школы;
- выявить уровень специальных умений и навыков учащихся в избранном виде спорта;
- анализ реализации контрольно-переводных нормативов по видам спорта;
- соотношение прогноза и реальных результатов работы;
- выявление причин способствующих и препятствующих полноценной реализации учебных программ по видам спорта;
- внесение необходимых корректировок в содержание и методику учебных программ.

Критерии оценки результатов приёма контрольно-переводных нормативов.

Все упражнения оцениваются по системе: ниже нормы - незачет, норма - зачет.

Оценка, формирование и анализ результатов.

Оценка промежуточной аттестации обучающихся определяет:

- достижения обучающегося относительно требований программ.
- полноту выполнения программ.

Обоснованность перевода обучающихся на следующий год или этап обучения. Результаты фиксируются в протоколе, который является одним из отчётных документов. Результаты анализируются администрацией спортивной школы, соответственно с тренером-преподавателем.

Нормативные требования для перевода в группу начальной подготовки 2 года

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».
2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке.
3. Показать знания простейших дебютных принципов
4. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов.
5. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества.
6. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.
7. Участвовать в квалификационных турнирах.

Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 1 года

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую». Знать правила игры с использованием шахмат.
2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке, в Европе, историю реформирования шахмат, о испанских и итальянских шахматистах XVI-XVII века.
3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.
4. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции.
5. Владеть основами пешечного эндшпилля. Знать окончания «легкая фигура против пешки».
6. Участвовать в квалификационных турнирах.

Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 2 года

1. Знать категории соревнований
2. Знать основные положения теории Филидора.
3. Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте.
4. Показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней.
5. Владеть сложными комбинациями на сочетание идей, уметь осуществлять прием «форпост».
6. Владеть окончаниями «легкая фигура против пешек», ладья против пешек.
7. Умение ставить мат конем или слоном.
8. Знать основные положения личной гигиены шахматиста.
9. Участвовать в квалификационных и отборочных турнирах.

Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 3 года

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам

2. Знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.
3. Уметь рассказать о французских и английских шахматистах первой XIXXX веков, немецких шахматистов середины XIX века. Показать понимание вклада П. Морфи в развитии шахматной теории.
4. Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических идей защиты Филидора, шотландской партии и шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказного ферзевого гамбита.
5. Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.
6. Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончание типа «ладья и пешка против ладьи».
7. Иметь понятие о тренировке шахматиста.
8. Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.
9. Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах.
10. Выполнить норматив 2-3 разряда.

Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 4 года

1. Иметь представление о роли детско-юношеских спортивных школ в развитии спорта в нашей стране.
2. Рассказать об основных положениях теории В.Стейница для развития шахматной теории.
3. Дать исторический обзор развития шахмат в России.
4. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
5. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.
6. Знать вопросы проведения и организации соревнований.
7. Знать основные положения творчества М.И.Чигорина.
8. Знать основные положения творчества первого русского шахматного мастера А.Д. Петрова.
9. Знать стратегические идеи Русской партии.
10. Изложить основные идеи Скандинавской защиты.
11. Дать характеристику современным дебютам.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «ШАХМАТЫ»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

| | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|--------------------------|-----------------|----------------|
| | | | мальчики | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1 | Бег на 30 метров | с | 6,9 | 7,1 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее | |
| | | | 7 | 4 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| | | | +1 | +3 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| | | | 110 | 105 |
| | | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта шахматы

| | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|--------------------------|-----------------|----------------|
| | | | мальчики | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 метров | с | 6,9 | 7,1 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее | |
| | | | 7 | 4 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| | | | +1 | +3 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места | см | Не менее | |

| | | | | |
|---|---|------------------------------------|----------|-----|
| | толчком двумя ногами | | 110 | 105 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Приседание без остановки | Количество раз | Не менее | |
| | | | 10 | 8 |
| 2.2 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола | Количество раз | Не менее | |
| | | | 2 | 2 |
| 2.3 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

IV.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ШАХМАТЫ

Теоретическая подготовка

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки первого года обучения

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Понятие о физической культуре. Судейство и организация соревнований.

Правила вида спорта «шахматы».

Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «tronул-ходи», требование записи турнирной партии.

Исторический обзор развития шахмат.

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке. Чатуранга и шантрадж. Табии. Мансуба. «Мат Диларам» как типичная задача средневекового Востока. Первые упоминания о шахматах на Тамбовской земле.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Правила гигиены. Польза физической культуры. Режим дня. Питание.

Шахматы

Дебют

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Стратегические идеи итальянской партии.

Миттельштиль.

Понятие о тактике. Понятие комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной удар, «вилка», вскрытое нападение, вскрытый

шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен. Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур, мобилизация сил, определение ближайшей и последующих задач.

Эндшиль.

Определение эндшипеля. Роль короля в эндшипиле. Активность короля в эндшипиле. Матование одинокого короля. Пешечные окончания. Оппозиция. Правило квадрата. Король и пешка против короля. Ферзь против пешки. Ладья против пешки. Коневые окончания.

Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения для развития техники расчета вариантов. Шахматная композиция, партии по консультации, сеансы одновременной игры, конкурсы, упражнения для развития техники расчета вариантов.

Квалификационные турниры, календарные соревнования Участие в квалификационных турнирах и календарных соревнованиях внутри группы.
Промежуточная аттестация.

Контрольные испытания.

Развитие творческого мышления

Анализ партий и типовых позиций. Разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-搭档ом, индивидуальные занятия.

Самостоятельная работа.

Этап начальной подготовки второго года обучения

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт в Российской Федерации Физическая культура как составная часть культуры - одно из важнейших средств воспитания.

Правила вида спорта «шахматы».

Судейство и организация соревнований Основные положения шахматного Кодекса.

Исторический обзор развития шахмат

Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью. Основные вехи развития шахмат на Тамбовской земле.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Краткие сведения о строении организма человека.

Шахматы.

Дебют

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

Миттельшиль.

Комбинации с мотивом «спретого мата», использования слабости последней горизонтали, разрушения пешечного центра, освобождения поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты.

Эндишиль.

Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв. Слон против пешки. Конь против пешки. *Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения для развития техники расчета вариантов* Шахматная композиция, партии по консультации, сеансы одновременной игры, конкурсы, упражнения для развития техники расчета вариантов.

Квалификационные турниры, календарные соревнования. Участие в квалификационных турнирах и календарных соревнованиях.

Промежуточная аттестация.

Контрольные испытания.

Развитие творческого мышления.

Анализ партий и типовых позиций.

Разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг搭档ом, индивидуальные занятия.

Самостоятельная работа.

Программный материал для тренировочного этапа первого года обучения.

Теоретическая подготовка

Правила вида спорта «шахматы». Судейство и организация соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

Мастера 18 века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филидор и его теория. Моденское трио. История развития шахмат на Тамбовщине.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

Основы методики тренировки шахматиста.

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Дидактические принципы педагогики в процессе обучения и тренировки.

Дебют.

План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи в открытых, полуоткрытых, закрытых дебютах (защита двух коней, защита Филидора, шотландская партия и др.).

Миттельшпиль. Комбинация как совокупность элементарных тактических идей Комбинационные мотивы. Тактические приемы. Сложные комбинации на сочетание идей. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь. Открытые и полуоткрытые линии и атака на короля. Борьба за открытую линию. Хорошие и плохие слоны. Слон против коня. Разноцветные слоны в миттельшпиле. Выключение фигуры.

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

Консультационные партии, конкурсы решений задач и этюдов, нахождение комбинаций, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры.

Понятие о шахматной композиции.

История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

Квалификационные турниры. Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.

Промежуточная аттестация. Контрольные испытания.

Развитие творческого мышления

Анализ партий и типовых позиций. Разбор сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для совершенствования техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-搭档ом.

Второй год обучения тренировочного этапа.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в стране:

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в стране. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества. Внеклассная и внешкольная спортивная работа. *Правила вида спорта «шахматы». Судейство и организация соревнований.*

Системы соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблицы очередности игры в соревнованиях. Правило очередности игры белыми и черными фигурами.

Основы методики тренировки шахматиста

Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков, качеств. Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста.

Исторический обзор развития шахмат.

Французские и английские шахматисты 19 века. Матч Лябурдоне - Мак-Доннель. Автомат Кампелена. Кафе «Режанс». Журнал «Паламед». Немецкие шахматисты середины 19 века. Адольф Андерсен. Наследие Пауля Морфи. Шахматы во второй половине 19 века. Борьба за звание чемпиона мира в конце 19 века. История развития шахмат на Тамбовщине.

Шахматы.

Дебют.

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

Миттельшпиль.

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Сильный пешечный центр. Подрыв пешечного центра. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно-фигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра. Два слона в миттельшпиле. Успешная борьба против двух слонов.

Эндишпиль.

Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Борьба слона с пешками против слона с пешками: слоны одноцветные, слоны разноцветные. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и некрайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «мост». Консультационные партии, конкурсы решений задач и этюдов, нахождение комбинаций, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры.

Понятие о шахматной композиции.

История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

Квалификационные турниры.

Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.

Промежуточная аттестация.

Контрольные испытания.

Развитие творческого мышления.

Анализ партий и типовых позиций.

Разбор сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-搭档ом.

Третий год обучения тренировочного этапа.

Теоретическая подготовка Физическая культура и спорт в России.

\ Детско-юношеские спортивные школы. Роль детских и молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта в стране. Всероссийские юношеские соревнования и спартакиады, их значение для массового спорта. Всероссийский турнир команд школ «Белая ладья».

Правила вида спорта «шахматы». Судейство и организация соревнований.

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях, регламент. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Организация шахматных соревнований на первенство школы. Турнир на призы клуба «Белая ладья».

Исторический обзор развития шахмат.

Проникновение шахмат в Россию. Шахматы в русском былинном творчестве. Шахматы в культуре Киевской Руси. Шахматы и торговые связи русских купцов с Востоком. Шахматы в Московском государстве. Изготовление шахмат как вид ремесла. Археологические находки на территории Русского государства. Шахматы на Петровских ассамблеях. Шахматы в культуре русского общества 18-19 веков. Первая шахматная книга на русском языке Ивана Бугрикова. Первый русский мастер А.Д.Петров. К.А. Яниш, братья Урусовы, И.С. Шумов. «Самоучитель шахматной игры» Э.С. Шифферса. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и деятели русской культуры. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение. История развития шахмат на Тамбовщине.

Основы методики тренировки шахматиста

Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

Русская и зарубежная шахматная литература.

Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература 19 столетия, современная литература. *Шахматы.*

Дебют.

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

Миттельштиль.

Атака на короля. Атака нерокировавшегося короля, атака короля при разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающих ходов. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория «островков». Создание слабостей в лагере соперника.

Эндшпиль.

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладья с пешкой против ладьи с пешкой. Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Консультационные партии, конкурсы решений задач и этюдов, нахождение комбинаций, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов. Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры.

Понятие о шахматной композиции.

История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

Квалификационные турниры.

Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.

Промежуточная аттестация.

Контрольные испытания.

Развитие творческого мышления.

Анализ партий и типовых позиций.

Разбор сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-搭档ом.

Четвертый год обучения тренировочного этапа.

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

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

Правила вида спорта «шахматы».

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

Исторический обзор развития шахмат.

М.И. Чигорин - основоположник русской шахматной школы. Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Критика догматизма в шахматах. Творчество З. Тарраша, Г. Пильсбери, А.Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Становление советской шахматной организации. Первый чемпионат РСФСР. Первые международные советские турниры. Плеяда советских мастеров.

Основы методики и тренировки шахматиста.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного шахматиста. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Двигательная активность шахматиста.

Русская и зарубежная шахматная литература.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. *Дебют.*

Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алехина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала и др. *Миттельшиль.*

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 защитительных мероприятий. Тенденция перехода в контратаку. Стратегическая и тактическая защиты. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки. 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. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в

эндшпиль, реализация перевеса вызывающая большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии.

Эндшпиль.

Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи.

Консультационные партии, конкурсы решений задач и этюдов, нахождение комбинаций, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов.

Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры.

Понятие о шахматной композиции.

История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

Квалификационные турниры.

Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.

Промежуточная аттестация.

Контрольные испытания.

Развитие творческого мышления.

Анализ партий и типовых позиций.

Разбор сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-搭档ом.

Физическая подготовка (для всех групп)

Общеразвивающие упражнения Для мышц и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных положениях, на месте и в движении, сгибание рук в упоре лежа. Для мышц шеи и туловища: наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения. Для мышц ног: поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону, назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприседания, приседания, выпады), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и на обеих ногах на 50 м. Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклонами 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 и 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, со сгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в

сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Спортивные и подвижные игры в спортзале и на открытом воздухе летом и зимой. Лыжный спорт: лыжные прогулки по равнинной и пересеченной местности, катание с гор. Туризм: походы, экскурсии и прогулки в лесу.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем: - формирование мотивации к занятиям шахматами; - развитие личностных качеств; -совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений; - развитие специфических качеств - развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ; - формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шахматистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности. В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия: - разъяснение, - критика, - одобрение, - осуждение, - внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия. Оценка эффективности воспитательной работы и психологического воздействия в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность шахматиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шахматистов.

Таблица № 11

Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шахматиста

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

Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (шахматы)

Учебный план - график построения нагрузок в годичном цикле НП – 1

Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (шахматы)
Учебный план - график построения нагрузок в годичном цикле НП – 2

| № | Содержание | Часы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|----|--|------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 | | 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | Правила поведения и техника безопасности | 1 | 1 | | | | | | | | | | | |
| 3 | Исторический обзор развития шахмат | 4 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | |
| 4 | Правила вида спорта «шахматы» | 2 | | | 1 | | | | | | | | | 1 |
| 5 | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | 2 | | | | | | | | 1 | 1 | | | |
| 6 | Профилактика применения допинга. | 2 | | | | | | | | | | 1 | 1 | |
| 7 | Количество часов | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Общая физическая подготовка | 33 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Специальная физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Технико- тактическая подготовка | 231 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 20 | 20 | 20 |
| 11 | Теоретическая подготовка, психологическая подготовка | 115 | 10 | 11 | 12 | 11 | 12 | 11 | 11 | 10 | 7 | 7 | 9 | 4 |
| 12 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 17 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 13 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Итоговая и промежуточная аттестация (час.) | 8 | 2 | | | | | | | | 2 | 2 | | 2 |
| 14 | Количество часов: | 404 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 33 | 34 | 34 | 31 |
| 15 | Всего часов: | 416 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 34 | 35 | 35 | 32 |

Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (шахматы)

Учебный план - график построения нагрузок в годичном цикле УТГ – 1

| № | Содержание | Часы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VII I |
|----|---|------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|----------|
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 | | 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | Правила поведения и техника безопасности | 1 | 1 | | | | | | | | | | | |
| 3 | Исторический обзор развития шахмат | 4 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | |
| 4 | Правила вида спорта «шахматы» | 2 | | | 1 | | | | | | | | | 1 |
| 5 | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | 2 | | | | | | | | 1 | 1 | | | |
| | Основы методики тренировки шахматиста. | 2 | 1 | 1 | | | | | | | | | | |
| 6 | Профилактика применения допинга. | 2 | | | | | | | | | | 1 | 1 | |
| 7 | Количество часов | 14 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Общая физическая подготовка | 16 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 9 | Специальная физическая подготовка | 16 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Технико- тактическая подготовка | 210 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 11 | Теоретическая подготовка, психологическая подготовка | 170 | 14 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 15 | 15 | 8 | 12 | 14 | 14 |

Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (шахматы)

Учебный план - график построения нагрузок в годичном цикле УТГ – 2

Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (шахматы)

Учебный план - график построения нагрузок в годичном цикле УТГ – 3

| № | Содержание | Часы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|----|---|------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 | | 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | Правила поведения и техника безопасности | 1 | 1 | | | | | | | | | | | |
| 3 | Исторический обзор развития шахмат | 4 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | |
| 4 | Правила вида спорта «шахматы» | 2 | | | 1 | | | | | | | | | 1 |
| 5 | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | 2 | | | | | | | | 1 | 1 | | | |
| | Основы методики тренировки шахматиста. | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | |
| | Отечественная и зарубежная литература | 2 | | | | | 1 | 1 | | | | | | |
| 6 | Профилактика применения допинга. | 2 | | | | | | | | | | 1 | 1 | |
| 7 | Количество часов | 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Общая физическая подготовка | 25 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 9 | Специальная физическая подготовка | 25 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 10 | Технико- тактическая подготовка | 235 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 11 | Теоретическая подготовка, | 184 | 13 | 17 | 17 | 17 | 17 | 16 | 17 | 16 | 10 | 13 | 16 | 15 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 125 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 13 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Итоговая и промежуточная аттестация | 12 | 3 | | | | | | | | 6 | 3 | |
| 14 | Количество часов: | 606 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 51 | 51 | 51 | 51 | 51 |
| 15 | Всего часов: | 624 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |

Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (шахматы)

Учебный план - график построения нагрузок в годичном цикле УТГ –4

| № | Содержание | Часы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|---|---|------|----|---|----|-----|---|----|-----|----|---|----|-----|------|
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 | | 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | Правила поведения и техника безопасности | 1 | 1 | | | | | | | | | | | |
| 3 | Исторический обзор развития шахмат | 4 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | |
| 4 | Правила вида спорта «шахматы» | 2 | | | 1 | | | | | | | | | 1 |
| 5 | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | 2 | | | | | | | | 1 | 1 | | | |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «шахматы» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Характеристика вида спорта и спортивных дисциплин

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 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.

Подготовка шахматистов различной квалификации проводится круглогодично – в подготовительном, соревновательном и переходновосстановительном периодах после соревнований. В подготовку во время соревнований следует включать:

- 1) построение тактического плана борьбы в зависимости от турнирного положения и подмеченных сильных и слабых сторон противника;
- 2) уточнение в выборе дебютных схем к каждому противнику;
- 3) анализ позиций отложенных партий;
- 4) четкое соблюдение гигиенического режима;
- 5) физзарядку, прогулки, занятия спортом;
- 6) отдых

В наши дни появились новые методы подготовки шахматиста, связанные с применением компьютеров. Компьютерные программы применяются для развития специальных качеств шахматиста. Среди таких программ следует отметить START–обучающую программу по шахматной тактике, и тренировочную программу М.И.Дворецкого. Основная цель компьютерной программы М.Дворецкого – это совершенствование алгоритма обдумывания хода, развитие навыков и умений, которые потом помогут в аналогичных ситуациях за доской. Программой определена следующая организация тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки: - на этапе начальной подготовки – 2 года; - на тренировочном этапе – 4 года, - на этапе совершенствования спортивного мастерства – 2 года. Это обеспечивает единую целостность тренировочного процесса многолетней тренировки шахматистов по мере роста спортивного мастерства спортсменов. Нормативный срок реализации Программы – 8 лет. По мере необходимости предусмотрена возможность вносить изменения в Программу.

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «шахматы»

В распоряжении шахматиста должны находиться шахматная доска, шахматные фигуры, шахматные часы, бланк для записи ходов. Шахматная доска разделена на 64 одинаковых по размеру поля, 32 белых и 32 черных. Доска располагается таким образом, что клетка по правую руку шахматиста будет белой. Каждый игрок располагает 16 фигурами, а именно: королем, ферзем, 2 ладьями, 2 слонами, 2 конями и 8 пешками. Для контроля времени для обдумывания ходов служат шахматные часы.

В настоящее время, когда весь мир вступил на новый этап развития науки и техники, культуры и экономики, передовых технологий и социальной сферы, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать её и делать логические выводы. Очень большую роль в формировании логического и системного мышления играют шахматы. Занятия шахматами способствуют повышению интеллектуального уровня учащихся, умению концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени.

«Шахматы командные соревнования» - проводятся между коллективами игроков. Число досок определяется положением (регламентом) соревнования. Игра на каждой доске представляет собой личный турнир.

«Быстрая игра» - это игра, в которой все ходы каждым игроком должны быть сделаны в фиксированное количество времени: по крайней мере, 15-ти минут, но менее чем за 60 минут; или основное время + 60-ти-кратное дополнительное время должно быть, по крайней мере, 15 минут и меньше 60-ти минут для каждого игрока.

«Шахматная композиция» — вид творчества, исторически сложившийся из практической шахматной игры. Цель шахматной композиции — выражение художественных идей в шахматной форме.

В шахматной композиции имеются следующие направления творческой деятельности: составление и решение композиций (задачи, этюды).

«Заочные шахматы» - это шахматы, в которые играют различные формы междугородней корреспонденции, традиционно через почтовую систему. Сегодня в нее обычно играют через заочный шахматный сервер, публичный интернет-шахматный форум или электронную почту. Менее распространенные методы, которые были использованы, включают факс, почтовый голубь и телефон.

Спортивные дисциплины вида спорта «шахматы»

| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| шахматы - командные соревнования | 088 | 006 | 2 | 8 | 1 | 1 | Я |
| шахматы | 088 | 001 | 2 | 8 | 1 | 1 | Я |
| блиц | 088 | 002 | 2 | 8 | 1 | 1 | Я |
| быстрые шахматы | 088 | 003 | 2 | 8 | 1 | 1 | Я |
| шахматная композиция | 088 | 004 | 2 | 8 | 1 | 1 | Я |
| заочные шахматы | 088 | 005 | 2 | 8 | 1 | 1 | Л |

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

1. Общие требования безопасности:

- К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.
- При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.
- При проведении занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи.
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
- В процессе занятий обучающийся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

- Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

- Проверить подготовленность помещения.
- Проверить исправность спортивного инвентаря и полного наличия.
- Проветрить помещение.

3. Требования безопасности во время занятий:

- Соблюдать общие требования: тишина.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях:

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, тренировочное занятие прекращается и об этом сообщается тренеру-преподавателю, или администрации Учреждения. Занятия продолжаются только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении травмы или ухудшения самочувствия обучающийся должен прекратить занятие и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.
3. При получении обучающимся травмы, немедленно сообщается о произошедшем тренеру-преподавателю и администрации Учреждения, при необходимости оказывается первая доврачебная помощь пострадавшему.
4. При возникновении пожара в спортивном зале (стадионе) тренировочное занятие немедленно прекращается, обучающиеся организованно, под руководством тренера-преподавателя, покидают место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

1. Обучающиеся под руководством тренера-преподавателя убирают оборудование и спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Организованно покидают место проведения занятий.
3. Обучающиеся переодеваются: снимают спортивную одежду и спортивную обувь и принимают душ или моют лицо и руки с мылом.

1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по шахматам необходимы следующие условия:

- наличие помещения: столы и стулья (г. Тавда, ул. Ломоносова 6);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

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

Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),

Образовательная организация укомплектована кадрами, имеющими необходимую квалификацию для решения задач, определенных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки: 1 тренер - преподаватель имеет средне специальное образование физкультурно - спортивной направленности,

- уровень квалификации тренера-преподавателя и иных работников Организации 1 тренер преподаватель имеет ВКК.

-непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации. Педагогические работники проходят курсы повышения квалификации раз в три года, в соответствии с планом повышения квалификации.

Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы.

1. «Шахматный учебник» Виктор Пожарский, 2005г.
2. «Программа подготовки шахматистов – разрядников» II разряд, 2005г.
3. «Программа подготовки шахматистов – разрядников» I разряд- кмс, 2004г.
4. «Учебник шахматной стратегии», Том 1, Константин Сакаев, 2016г.
5. «Учебник шахматной стратегии», Том II, Константин Сакаев, 2015г.
6. «Стратегия победы»1, И.Гельфер, 2008г.
7. «Стратегия победы»1, И.Гельфер, 2008г.
8. «Шаг за шагом.» М. Журавлев Н., 1986.
9. «Сборник шахматных комбинаций» Иващенко С.Д., 1986.
10. «Моя система.» Нимцович., 1974.
11. В.Конотоп, С.Конотоп «Тесты по тактике» Москва, 2008
12. Открытые дебюты, И. Лысый, Р. Овчинин 2012
13. Практический репертуар, 3 тома, А.Корнев, 2014

Перечень аудиовизуальных средств.

- 1.“Динозавры учат шахматам” (CD) Мультимедийная обучающая программа для детей.
2. Шахматная школа (самоучитель для начинающих шахматистов) (CD в DVD , руководство пользователя)
3. Шахматная тактика. Задачник для начинающих шахматистов. (CD в DVD , руководство пользователя)
4. Шахматная стратегия (1800 учебных примеров и задач) (CD в DVD , руководство пользователя)
5. Шахматные комбинации (CD в DVD , руководство пользователя)
6. Элементарные шахматные комбинации (CD в DVD , руководство пользователя)
7. «Атака на короля» Шахматная школа (CD в DVD , руководство пользователя)
8. Курсы «Peshk@»:
 - Шахматы: простые взятия, тактика миттельшпиль;
 - Простые шахматные комбинации: сложность до 2 разряда;
 - Энциклопедия миттельшиля: сложность до мастера спорта;
 - Матовая атака на короля, мат в 3-4 хода.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

Ruchess/ru— Российская Шахматная Федерация

www.minsnort_aov.ru — министерство спорта России

минобрнауки.рф/ - министерство образования РФ

Ural-Chess/-Шахматная Федерація Свердловской области.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402747

Владелец Буторин Сергей Геннадьевич

Действителен с 14.01.2025 по 14.01.2026