

Управление образования администрации муниципального района  
«Ровеньский район» Белгородской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа Ровеньского района Белгородской  
области»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 29 » мая 2020 г.  
Протокол № 5

Утверждаю  
Директор МБУДО «ДЮСШ  
Ровеньского района»  
 А.Л.Мягкий  
Приказ № 46 от «29 » мая 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«ШАХМАТЫ»  
(базовый уровень)**

Срок реализации программы: 6 лет  
Возраст обучающихся: 8-15 лет

Программа разработана на основании Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939), с учетом рекомендаций, представленных в Совместном письме Министерства спорта Российской Федерации от 10.09.2019 № ИСК-ПВ-10/9327 и Министерства просвещения Российской Федерации от 10.09.2019 № 06-985.

Автор-составитель:  
Кобзарев Сергей Иванович,  
тренер-преподаватель

п. Ровеньки  
2020 год

Дополнительная предпрофессиональная программа базового уровня по виду спорта «Шахматы» рассмотрена на заседании педагогического совета от 29 мая 2020г., протокол №5

Председатель педагогического совета

А.Л.Мягкий

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1	Пояснительная записка	3
1.1	Направленность, цели и задачи образовательной программы	3
1.2	Характеристика вида спорта шахматы	5
1.3	Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах	7
1.4	Результаты освоения образовательной программы обучающимися	8
2	Учебный план	9
2.1	Продолжительность и объемы реализации программы	10
2.2	План учебного процесса	12
3	Методическая часть	13
3.1	Содержание и методика работы по обязательным предметным областям	15
3.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	15
3.1.2	Общая физическая подготовка	21
3.1.3	Вид спорта	24
3.1.4	Развитие творческого мышления	28
3.2	Методические материалы и методическое обеспечение	30
3.3	Методы выявления и отбора одаренных детей	32
3.4	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	33
4	Психологическая подготовка	34
5	Воспитательная и профориентационная работа	35
6	Система контроля и зачетные требования	38
6.1	Требования к освоению программы	40
6.2	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	44
7	Перечень информационного обеспечения программы	45

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы**

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Шахматы» разработана и утверждена МБУДО «ДЮСШ Ровеньского района» согласно федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России № 939 от 15.11.2018г.) по направленности физкультурно-спортивная.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта шахматы (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14).

Также программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся,

сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности обучающихся;

- внутренние нормативные правовые акты МБУДО «ДЮСШ Ровеньского района» (устав, порядок приема и перевода).

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

#### **Цели программы:**

- расширение возможностей и создание условий для удовлетворения разнообразных интересов и потребностей детей в двигательной активности через занятия футболом;
- предоставление обучающимся начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта по предметным областям, установленными ФГТ;
- формирование потребности в здоровом образе жизни, содействие гармоничному интеллектуальному и физическому развитию личности;
- воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями посредством обучения игре в шахматы.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса шахматистов. Программный материал объединен и предполагает решение следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования,

- реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

## **1.2. Характеристика вида спорта шахматы**

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

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

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

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

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

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

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

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

Шахматы – это настольная логическая игра со специальными фигурами на 64-клеточной доске для двух соперников, сочетающая в себе элементы искусства (в части шахматной композиции), науки и спорта.

Шахматы являются одним из популярных видов спорта во всем мире. Шахматы, как вид соревновательной деятельности относятся, 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 базовой подготовки, которая направлена, прежде всего, на всестороннее шахматное образование и развитие необходимых качеств шахматиста-спортсмена. Углубленная подготовка шахматиста осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений базовой подготовки.

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

Программа учитывает основополагающие принципы спортивной подготовки шахматистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные моменты для различных групп.

### **1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах**

В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица старше **7** лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

**Срок обучения** по программе для базового уровня составляет 6 лет.

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от года обучения.

Минимальное количество обучающихся в группах согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта шахматы – 10 человек.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

Таблица 1

#### **Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю**

Уровень сложности	Продолжительность обучения на разных уровнях сложности	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальный количественный состав (чел.)
Базовый уровень сложности (Б)	1 год	6	3	7-9	10-16	25
	2 год	6	3	9-11	10-16	25
	3 год	6	3	11-12	10-14	20
	4 год	6	3	12-13	10-14	20
	5 год	6	3	13-14	10-12	16
	6 год	6	3	14-15	10-12	16

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

#### **1.4. Результаты освоения образовательной программы обучающимися**

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- **в области теоретических основ физической культуры и спорта:**
  - история развития избранного вида спорта;
  - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
  - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
  - основы спортивной подготовки;
  - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
  - гигиенические знания, умения и навыки;
  - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
  - основы спортивного питания;
  - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
  - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
- **в области общей физической подготовки:**
  - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
  - освоение комплексов физических упражнений;
  - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
- **в области вид спорта:**
  - овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
  - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
- **в области специальной физической подготовки:**
  - развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
  - повышение индивидуального игрового мастерства;
  - освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
  - повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Прогнозируемый результат: профессиональное самоопределение; поступление в училище олимпийского резерва, в колледжи или ВУЗы на спортивные факультеты

По окончании обучения обучающемуся (выпускнику) выдается документ об окончании обучения по предпрофессиональной программе.

- **в области основы профессионального самоопределения:**
  - развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде;
  - развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

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

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, проведение промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

Теоретический и практический материал программы адаптирован к уровню младшего, среднего и старшего подросткового возраста. Учащиеся

осваивают законы игры, которые принципиально различны для трех стадий игры: дебюта, миттельшпиля и эндшпиля.

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

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

## 2.1. Продолжительность и объемы реализации программы

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (Таблица 2).

Таблица 2

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
1	Обязательные предметные области	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25
1.2	Общая физическая подготовка	20-30
1.3	Вид спорта	15-30
2	Вариативные предметные области <sup>2</sup>	
2.1	Различные вида спорт и подвижные игры	5-15
2.2	Судейская подготовка	-
2.3	Развитие творческого мышления	5-20
2.4	Специальные навыки	5-20
2.5	Спортивное и специальное оборудование	5-20

С учетом изложенного выше материала в таблице 3 ниже представлен примерный план учебного процесса с расчетом на 42 недели. В таблице 4 отражен календарный учебный график, где 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), избранный вид спорта, творческое мышление.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- - индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для шахматистов;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие обучающихся в летней оздоровительной кампании, на базе учреждения;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

## 2.2. План учебного процесса Базовый уровень сложности

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)					
				Теоретические	Практические	Промежут	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>Общий объем часов</b>	<b>1512</b>						<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1032</b>						<b>172</b>	<b>172</b>	<b>172</b>	<b>172</b>	<b>172</b>	<b>172</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	156						26	26	26	26	26	26
1.2.	Психологическая подготовка	138						23	23	23	23	23	23
1.3.	Общая физическая подготовка	294						49	49	49	49	49	49
1.4.	Вид спорта (техника, тактика, интегральная подготовка)	444						74	74	74	74	74	74
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>480</b>						<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	192						32	32	32	32	32	32
2.2.	Развитие творческого мышления	72						12	12	12	12	12	12
2.3.	Национальный региональный компонент	72						12	12	12	12	12	12
2.4.	Специальные навыки	72						12	12	12	12	12	12
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	72						12	12	12	12	12	12
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>180</b>		<b>180</b>				<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
<b>4.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>1164</b>			<b>1164</b>			<b>194</b>	<b>194</b>	<b>194</b>	<b>194</b>	<b>194</b>	<b>194</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	1020						170	170	170	170	170	170
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	72						12	12	12	12	12	12
4.3.	Иные виды практических занятий	72						12	12	12	12	12	12
<b>5.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>144</b>	<b>144</b>					<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
<b>6.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>24</b>						<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	12					12	2	2	2	2	2	2
6.2.	Итоговая аттестация	12						2	2	2	2	2	2





соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения и довольно большой объем соревновательной деятельности.

### **3.1. Содержание и методика работы по обязательным предметным областям**

#### **3.1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления. Теоретическая подготовка проводится в лекционной форме и самостоятельным изучением тем. 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.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- история развития спорта шахматы;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в области физической культуры и спорта,
- гигиенические знания, умения и навыки, необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования техники безопасности и правила поведения при занятиях.

Техника безопасности на занятиях. Вводный инструктаж по технике безопасности. Общие требования по безопасности перед началом занятий, во время занятия и по окончании занятия. Проведение текущих и внеплановых инструктажей по технике безопасности и противопожарной безопасности.

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

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

Основные формы организации занятий в детско-юношеской спортивной школе.

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

#### Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

#### Гигиена, закаливание, режим дня

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

#### Краткое сведение о состоянии и функциях организма человека

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Органы выделения. Обмен веществ. Терморегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

#### Техника безопасности на тренировках и соревнованиях.

Правила соревнований. Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, программа соревнований, подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады и их состав. Место проведения соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения

соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов. Шахматные правила. Судейство и организация соревнований. При изучении этого раздела ставится задача по овладению обучающимися в совершенстве статьями.

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований. Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул – ходи», требования записи турнирной партии. Основные положения шахматного кодекса.

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

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

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

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

Исторический обзор развития шахмат. Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью.

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

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

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

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

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

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

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

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

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками.

Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпилье, эндшпилье. Атака на короля. Атака на нерокировавшегося короля. Атака короля 20 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, миттельшпилье, эндшпилье. Определение стратегии. Элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана. Принцип реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. План игры. Оценка позиции.

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

Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно – фигурный центр, открытый центр. Центр и фланги. Осада центров с флангов в миттельшпилье. 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 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.

Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

Общие положения об антидопинговой политике в современном спорте. Антидопинговые правила. История борьбы с допингом. Нарушение антидопинговых правил.

### **3.1.2 Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта шахматы;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта шахматы.

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

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

Необходимая продолжительность физкультурной минуты – 1,5-2 мин. Оптимальное количество упражнений в комплексе 3-5. В группах начальной подготовки физкультурную минуту должен проводить тренер-преподаватель, а начиная с учебно-тренировочных групп, делать это может также один из обучающихся. В комплекс включают простейшие упражнения ритмической гимнастики для мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, туловища и особенно мышц спины, выпрямляющих позвоночник.

Последовательность упражнений в комплексе должна быть такой:

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

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

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

#### Упражнения для рук и плечевого пояса

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

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

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

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

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

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

#### Упражнения на осанку

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

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

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

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

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

### Упражнения для снятия усталости с глаз

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

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

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

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

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

### Наклоны и повороты туловища и головы

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

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

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

### 3.1.3. Вид спорта

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, к 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.

Таким образом, предметной областью для базового уровня выступают:

- Развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта шахматы;
- Обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта шахматы;
- Освоение комплексных специальных физических упражнений соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта шахматы;
- Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта шахматы;
- Знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта шахматы;
- Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Базовый уровень шахматистов предполагает: формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами, развитие тактического мышления, приобретение навыков самостоятельной работы над шахматами, ознакомление с приемами атаки в шахматной партии, проблемами центра, углубленное изучение легкофигурных окончаний и основных технических приемов ладейного эндшпиля, изучение понятия инициативы в дебюте, расширение знаний по истории шахмат, изучение элементарных основ судейства и организации шахматных соревнований. Изучение тем по годам обучения отражены в таблицах 5,6.

## Базовый уровень

Темы	1 год обучения (БУ – 1)	2 год обучения (БУ – 2)	3 год обучения (БУ – 3)
Правила игры в шахматы	Первоначальная расстановка фигур на доске. Правильное положение шахматной доски. Ходы фигур. Взятие фигур. Шах. Мат. Рокировка.	Повторение сложных случаев шахматных правил. Взятие на проходе.	-
Дебютная подготовка	Как начинать партию. Основные принципы дебюта. Учебные партии по открытым дебютам.	Как начинать партию. Основные принципы дебюта. Итальянская партия и Защита двух коней. Шотландская партия.	Как начинать партию. Основные принципы дебюта. Итальянская партия и Гамбит Эванса. Шотландская партия и шотландский гамбит.
Миттельшпиль и стратегия	-	-	Основные принципы миттельшпиля. Элементы стратегии, оценка позиций, выбор плана. Борьба за центр, открытые линии. Пешечные слабости.
Эндшпиль	-	Проведение пешки в ферзя. Правило квадрата. Оппозиция.	Законы пешечных окончаний. Некоторые идеи в ладейных и легкофигурных окончаниях.
Тактическая подготовка	Процесс матования одинокого короля различными фигурами. Понятие о тактике и тактических приемах. Связка. Двойные удары. Вскрытый шах, двойной шах и их разновидности. Уничтожение защиты. Отвлечение. Конкурсы комбинаций.	Тактические приемы. Комбинации на слабость первой (последней) горизонтали. Комбинации на спёртый мат. Комбинация «мельница». Комбинации на отвлечение и завлечение. Комбинации на уничтожение защиты. Комбинации на превращение пешки. Конкурсы комбинаций.	Комбинации на сочетание приемов. Типовые комбинации на атаку рокировки короля. Конкурсы комбинаций.

**Базовый уровень**  
(4-6 год обучения)

Темы	4 год обучения (БУ 4)	5 год обучения (БУ – 5)	6 год обучения (БУ – 6)
Дебютная подготовка	Инициатива в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты. Шотландский гамбит, гамбит Эванса. Формирование дебютного репертуара за белых: углубленное изучение итальянской и шотландской партии, других дебютов.	Значение флангов. Захват центра с флангов. Подрыв центра. Французская защита. Формирование дебютного репертуара за чёрных (на 1.e2-e4).	Значение флангов. Захват центра с флангов. Подрыв центра. Французская защита. Формирование дебютного репертуара за чёрных (на 1.e2-e4).
Миттельшпиль и стратегия	Оценка хода и положение фигуры. Элементы оценки позиции. Составление плана в зависимости от оценки позиции. Пешечный центр: создание пешечного центра, использование пешечного центра, подрыв пешечного центра. Хорошие и плохие слоны. Позиции с сильным слоном. Позиции с сильным конем. Разноцветные слоны в миттельшпиле. Выключение фигуры из игры. Борьба за открытую линию. Форпост на открытой линии. Атака на короля: атака на нерокировавшего короля, атака при односторонних рокировках.	Оценка хода и положение фигуры. Элементы оценки позиции. Составление плана в зависимости от оценки позиции. Фигурно-пешечный центр: доминирование в центре, использование фигурно-пешечного центра. Два слона в миттельшпиле. Слабые поля в лагере противника. Слабость комплекса полей. Борьба за открытую линию. Форпост на открытой линии. Атака на короля: атака при односторонних рокировках, атака при разносторонних рокировках.	Оценка хода и положение фигуры. Элементы оценки позиции. Составление плана в зависимости от оценки позиции. Фигурно-пешечный центр: доминирование в центре, использование фигурно-пешечного центра. Два слона в миттельшпиле. Слабые поля в лагере противника. Слабость комплекса полей. Борьба за открытую линию. Форпост на открытой линии. Атака на короля: атака при односторонних рокировках, атака при разносторонних рокировках.
Эндшпиль	Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Геометрия доски, прием отталкивания. Запасные темпы. Пешечный прорыв. Ладейные окончания. Использование открытых линий. Захват 7-й (2-й) горизонтали. Активность фигур.	Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Геометрия доски, прием отталкивания. Запасные темпы. Пешечный прорыв. Ладейные окончания. Активность фигур. Позиции с обоюдными проходными пешками. Теоретические позиции. Легкофигурные окончания.	Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Геометрия доски, прием отталкивания. Запасные темпы. Пешечный прорыв. Ладейные окончания. Активность фигур. Позиции с обоюдными проходными пешками. Теоретические позиции. Легкофигурные окончания.
Тактическая подготовка	Комбинации с мотивами разрушения пешечного прикрытия короля,	Комбинации с мотивами перекрытия, блокировками и разрушениями пешечного центра.	Комбинации с мотивами перекрытия, блокировками и

	освобождения поля или линии, уничтожения защиты, жертвы слона на h7. Тренировка техники расчёта: расчёт тактических вариантов, ошибки при расчёте вариантов.	Пешечные комбинации и коневые комбинации. Тяжелофигурные комбинации. Тренировка техники расчёта: расчёт тактических вариантов, ошибки при расчёте вариантов, «тихие ходы» в тактических вариантах.	разрушениями пешечного центра. Пешечные комбинации и коневые комбинации. Тяжелофигурные комбинации. Тренировка техники расчёта: расчёт тактических вариантов, ошибки при расчёте вариантов, «тихие ходы» в тактических вариантах.
--	---	--	---

### 3.1.4. Развитие творческого мышления

Избранный вид спорта шахматы развивает в первую очередь:

- изобретательность и логическое мышление;
- умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Чем мы занимаемся в течение всей партии, ищем перспективные возможности, сравниваем их между собой, рассчитываем варианты, стараемся обезвредить, контригру противника и т. д.

Все это – творческий процесс и готовых рецептов годных на все случаи жизни, тут быть не может. И все же, наверное, существуют правила, приемы мышления, которые помогающие этот процесс как-то организовать, упорядочить, повысить его надежность, избежать простейших ошибок, сэкономить время на обдумывании, то есть повысить качество принимаемых решений.

Под творческим мышлением понимается «...способность самоорганизующейся системы решать такие задачи, результаты и способы решения которых не имелись в ее прошлом опыте, а выработаны путем новых, ранее не совершаемых взаимодействий с объектами внешнего мира или прошлого опыта».

В шахматной игре творческая деятельность человека представлена целым спектром разнообразных идей, тактических и стратегических замыслов, кульминацией которых могут являться как простые и точные ходы, ведущие к успеху, так красивые и зрелищные комбинации. По сравнению с другими видами творческой деятельности человека в шахматной игре имеется более высокая насыщенность ситуаций такого характера, в которых игроку практически каждый ход приходится решать творческие задачи.

Существуют четыре составляющие творческого мышления шахматиста: логика, точный расчет вариантов и техника, включая в последнее понятие и знание теории. Однако есть и четвертая составляющая, интуиция. Рассмотрим подробнее состав творческих компонентов мышления в шахматной игре.

*Логика.* Среди исследователей шахматной игры, а также среди самих шахматистов общепринятым считается мнение о том, что шахматная игра имеет логическую природу и подчиняется логическим законам, а результат шахматной партии во многом определяется творческим логическим замыслом игроков. Содержанием шахмат как спортивной игры является активная мыслительная деятельность, включающая способность оперировать мысленными образами и схемами. Абстрактно-логическое мышление, имеющее место в шахматной игре, предполагает использование выделенных свойств объекта и определенных последовательностей на основе причинно-следственных связей. Шахматное творчество невозможно без применения логических понятий, суждений, умозаключений, анализа и синтеза. Опираясь на логический анализ, игрок выбирает новый, более рациональный путь для достижения своих целей, тем самым осуществляя творческий поиск новых игровых возможностей.

*Точный расчет вариантов.* Во время игры в шахматы перед игроками встает необходимость постоянно производить точный расчет вариантов. Проблемные задачи, возникающие на доске, требуют самостоятельного творческого решения. Точность рассчитанных вариантов, как правило, подвергается проверке уже через пару ходов. Это показывает нам, что в шахматной игре бесперспективны ничем не подкрепленные подражания известным образцам. Шахматы учат самостоятельному расчету вариантов и верному решению задач. Как правило, в шахматы играет лучше тот, кто вернее оценивает позицию, дальше и точнее рассматривает варианты.

*Техника и знание шахматной теории.* Творческий процесс всегда базируется уже на какой-то сформированной основе, а не осуществляется из пустоты. Недостаточное знание типовых позиций дебюта, миттельшпиля и эндшпиля, а также типичных игровых схем ведет к быстрому ухудшению позиции, что в дальнейшем оказывает решающее воздействие на результат партии. Изучение теоретических позиций позволяет игрокам выделять типичные позиции в шахматной игре. Это могут быть теоретические позиции в дебюте, миттельшпиле и эндшпиле. Шахматист, ориентируясь в таких типичных позициях и обладая определенной шахматной техникой, способен выделять самые существенные характеристики и особенности конкретной ситуации и воплощать идеи, которые пришли к нему на основании его знаний шахматной теории, непосредственно за доской. Теоретические знания и

сопутствующая им игровая техника позволяют шахматисту свободно ориентироваться в любой позиции, возникающей на доске. На основании этих теоретических знаний игрок выбирает верный логический план игры в целом, и как следствие реализует свой творческий потенциал во время игры в шахматы, демонстрируя высокие результаты в практических партиях.

*Интуиция.* Несмотря на то, что шахматы являются логической игрой, в которой все варианты можно просчитать, многие позиции, возникающие на доске в шахматной партии, трудно, а иногда невозможно проанализировать.

- Иногда в сложных многофигурных позициях возникает избыток информации, обработать которую и сделать единственно верный ход в условиях дефицита времени даже высококвалифицированный игрок не способен. Шахматисты самого высокого уровня не перебирают все варианты, а ограничивают свой выбор небольшим количеством возможных ходов-кандидатов. Как правило, приняв решение, игрок не может логически обосновать, что его ход является единственно правильным. Этот факт говорит, что шахматист во время партии помимо логики руководствуется еще и эвристическими приемами принятия решения. Одним из таких эвристических приемов принятия решения является интуиция.

Проведенный анализ творческих компонентов мышления личности во время игры в шахматы позволил выявить нам творческий потенциал, коренящийся в шахматах. В шахматной игре присутствуют все компоненты творческой деятельности, в которых индивид может проявлять и реализовывать свою потребность в творчестве. Это позволило подтвердить гипотезу, что шахматная игра является творческой игрой, которая вносит весомый вклад в развитие интеллектуально-творческого потенциала личности и общества.

### **3.2 Методические материалы и методическое обеспечение**

Большое значение для реализации целей подготовки шахматистов имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

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

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

На начальном этапе преобладает репродуктивный метод. Он применяется при обучении детей правилам игры в первом случае объясняются правила игры, во втором - алгоритмы выигрыша в эндшпиле.

Метод проблемного обучения расширяется практически на протяжении всей программы.

№ п/п	Раздел, тема	Обеспечение программы методическими видами (показ тренера)	Рекомендации по проведению практических работ	Дидактические и лекционный материал
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	Рассказ, показ	Обучение следует начинать с каждой фигуры по отдельности.	Конспект занятий, презентация, демонстрационный материал
2	Общая физическая подготовка	Рассказ, показ	Самый простой способ Выиграть новичка – поставит «детский мат».	Конспект занятий, презентация, демонстрационный материал
3.	Вид спорта	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	Решать задачи следует начинать с альбома «начальный уровень» сложности.	контр. упр. контр. тренировки. текущий контроль. протокол соревнований, промежуточный, итоговый
4.	Спортивное и специальное оборудование	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная	- умение пользоваться инвентарем и оборудованием по виду спорта	

К методическому обеспечению относятся и требования к условиям реализации образовательной программы – кадровое и материально-техническое обеспечение.

Реализации образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующие образование и справку об отсутствии судимости. Доля педагогических работников, имеющие высшее образование, составляет не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы. Доля 10% от общего числа педагогических работников, которые имеют высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями и другими специалистами, имеющие среднее профессиональное образование и стаж практической работы в данном направлении.

### 3.3 Методы выявления и отбора одаренных детей

Отбор детей в МБУДО «ДЮСШ Ровеньского района» по выявлению одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по программе зачисляются обучающиеся прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта шахматы, согласно правилу приема обучающихся в ДЮСШ.

Тренеры - преподаватели проводят мониторинг достижений своих обучающихся, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов по виду спорта шахматы.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в группы базового уровня и группы углубленного уровня спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе соревнований, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

### **3.4. 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:*

- При возникновении аварийной ситуации тренер-преподаватель должен действовать согласно инструкции .

#### *5. Требования техники безопасности по окончании занятий.*

- Проверить по списку присутствие всех обучающихся.

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

#### 4. Психологическая подготовка

Психолого-педагогические особенности обучения шахматам обучающихся заключается в преодолении инертности мышления.

Наиболее благоприятным для начала обучения шахматам является возраст 7-12 лет, т.к. у занимающихся более старшего возраста не приобщённых к подобной интеллектуальной деятельности, нередко складывается привычка к пассивному восприятию, бездумному заучиванию и шаблонным способам действий. Реконструировать такие стереотипы восприятия и мышления достаточно трудно. Поэтому каждого занимающегося с момента поступления в МБУДО «ДЮСШ Ровеньского района» на отделение шахмат, необходимо активно включить в процесс обучения, своеобразного открытия приемов и методов шахматной борьбы на основе тактического и стратегического мышления.

В процессе обучения приходится преодолевать негибкость, инертность, косность мыслительных процессов. Инертность мышления приводит к образованию шаблонов мысли, к стереотипности действий, к стремлению действовать уже закрепившимся способом, несмотря на изменение позиции. В результате чего юные шахматисты, пришедшие к ошибкам или неверным решениям, при новых попытках решить задачу возвращаются к тем же вариантам, которые уже привели к неудаче. Они испытывают большие трудности при попытках рассматривать несколько вариантов в многовариантных решениях задач. С наибольшей остротой трудности ломки и перестройки стереотипов мышления проявляются при переходе от атаки на короля к защите и наоборот.

Все вышеперечисленные трудности, связанные с инертностью, устраняются в результате систематических, целенаправленных теоретических занятий, основанных на базе таких методов обучения, как переключение и стимуляция поисковой активности. Все это дает положительные результаты и помогает развивать гибкость мышления даже у самых инертно мыслящих обучающихся, если, конечно, это не слишком поздно.

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 психолого-педагогического 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 для 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.

## **5. Воспитательная и профориентационная работа**

**Воспитательная работа.** Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными шахматистами все более важное значение приобретает интеллектуальное

воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого интеллектуального совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке шахматиста следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

#### *Виды воспитания*

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

#### *Воспитание спортивного коллектива:*

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) –

межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;

- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

**Профессиональная ориентация** – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных

заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

### **Цели профориентационной работы**

- оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.

- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

### **Задачи:**

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

## **6. Система контроля и зачетные требования**

В ходе освоения программы, предусмотрены следующие виды контроля учащихся:

- промежуточный контроль;
- переводные нормативы.

Промежуточный контроль проводится тренерами-преподавателями в своих группах в течение ноября. Промежуточный контроль проводится в форме решения учащимися теста по пройденным темам. Тест в объеме 10 вопросов, одинаковых для всех учащихся группы, разрабатывается тренером-преподавателем. Результаты тестирования служат для анализа тренером-преподавателем усвоения обучающимися материала программы, корректировки тренером-преподавателем тематики занятий во 2-м полугодии учебного года. Результаты промежуточного контроля предоставляются в учебную часть в виде сводной ведомости тестирования.

Переводные нормативы проводятся после каждого учебного года, состоят из двух частей:

- тестирование учащегося путем решения им «Контрольно-измерительных материалов для определения уровня усвоения программы учащимися»;
- проверка соответствия разряда учащегося требованиям к зачислению на следующий год и уровень обучения.

«Контрольно-измерительные материалы для определения уровня усвоения программы учащимися» представляют собой тесты, разработанные в нескольких вариантах для каждого года обучения. Тесты разрабатываются тренером-преподавателем.

Итоговым результатом освоения программы является приобретение учащимся знаний, умений и навыков, содержащихся в таблице 8.

### Итоговый результат освоения программы

Таблица 8

Предметная область	Знания, умения и навыки
Теория и методика физической культуры и спорта	История развития шахматной игры
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта
	Основы спортивной подготовки
	Знания и необходимость здорового образа жизни
	Правила шахмат Росспорта и ФИДЕ, Правила проведения соревнований
Общая физическая подготовка	Освоение комплексов физических упражнений-разминок
	Основы видов спорта, сочетаемых с подготовкой к соревнованиям по шахматам и снятию статической и нервной нагрузок
Шахматы	Сформированный дебютный репертуар за белых и чёрных
	Оптимальное использование дебюта для перехода в типовые миттельшпильные позиции
	Умение составлять стратегический план игры исходя из стратегических элементов позиции, тактического обоснования, целей партии
	Умение разыгрывать типовые миттельшпильные позиции
	Навык умения вести партию через использование слабостей позиции противника, накопление преимуществ своей позиции
	Знание типовых позиций и закономерностей эндшпиля,
	Умение разыгрывать эндшпильные позиции с учетом специфики, закономерностей
	Знание разнообразия тактических приемов и комбинаций
	Умение по ходу партии использовать тактические возможности позиции для достижения преимущества.
	Навык разбора партий ведущих шахматистов с последующим использованием идей в своем творчестве
	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях
	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок
	Выполнение нормы 1 спортивного разряда или кандидата в мастера спорта по шахматам
Развитие творческого	Развитие различных интеллектуальных составляющих
	Развитие умения общего анализа; сравнения, выявления и

мышления	установления закономерностей
	Развитие умения концентрации внимания, умственной работоспособности

## 6.1. Требования к освоению программы

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Перевод обучающегося на этап реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных соревнованиях. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Требования к результатам реализации Программы:

Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования содержат:

- Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы;
- Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы;
- Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом)

Критерии оценки реализации Программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта шахматы;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шахматы.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта шахматы;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Критерии подготовки на каждом этапе подготовки в виде спорта шахматы.

Контрольно-переводные нормативы.

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовый этап подготовки*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	Приседание без остановки (не менее 6 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,97с)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)

Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 11 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	

***Нормативные требования для перевода в группу  
2 года обучения.***

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 тактических приемов.
5. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества.
6. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.
7. Участвовать в турнирах.

***Нормативные требования для перевода в группу  
3 года обучения.***

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, об испанских и итальянских шахматистах XVI – XVII века.
3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей гамбита Эванса, итальянской партии, королевского гамбита.

4. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции.
5. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончания «легкая фигура против пешки».
6. Участвовать в турнирах.

***Нормативные требования для перевода в группу  
4 года обучения.***

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 комбинациями на сочетание идей, уметь осуществлять прием «форпост».
6. Владеть окончаниями «легкая фигура против пешек», «ладья против пешек».
7. Умение ставить мат конем и слоном.
8. Знать основные правила техники расчета.
9. Участвовать в турнирах.

***Нормативные требования для перевода в группу  
5 года обучения.***

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам.
2. Знать системы соревнований по шахматам.
3. Уметь рассказать о шахматистах XIX-XX веков.
4. Владеть понятием «инициатива в дебюте».
5. Показать знания стратегических идей итальянской партии, шотландской партии, ферзевого гамбита, испанской партии, сицилианской защиты,
6. Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.
7. Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончание типа «ладья и пешка против ладьи».
8. Иметь понятие о тренировке шахматиста.
9. Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.
10. Участвовать в турнирах.

## ***Нормативные требования для перевода в группу 6 года обучения***

1. Иметь представление о роли детско-юношеских спортивных школ в развитии спорта в нашей стране.
2. Иметь представление об организации и проведении шахматных соревнований.
3. Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.
4. Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира.
5. Дать исторический обзор развития шахмат в России.
6. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, шотландской партии, французской защиты, принятого ферзевого гамбита.
7. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
8. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
9. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.
10. Участвовать в турнирах.

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

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий год обучения (а также учитываются требования к спортивным результатам, если обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом директора утверждаются сроки сдачи промежуточной аттестации (3 раза в год: сентябрь-октябрь, декабрь и май). Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий год обучения переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий

год обучения не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся переводится на общеразвивающую программу по выбранному виду спорта.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) подготовки.

### **7.Перечень информационного обеспечения**

1. Костьев А.Н. Учителю о шахматах: Пособие для учителя. – М.:Просвещение, 1986. – 111 с.,ил
2. Пожарский В. Шахматный учебник на практике / В.Пожарский. – Изд.4-е – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 374 с.
3. Калиниченко Н.М. Шахматы для всей семьи: Питер. 2009.- 240 с.,ил
4. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. - М., «Физкультура и спорт», 1981. – 183 с.
5. Шпильман Р. Теория жертвы. 1001 комбинация. – Харьков, Фолио, 1995. – 352 с.
6. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста Изд.2-е. – М., 1979, - 134 с.,ил.
7. Тишков А.А., Чепижный В.И. Шахматные задачи- миниатюры. М.: «Физкультура и спорт», 1987. – 336 с.,ил.
8. Бычек И.Р., Чубров А.В. Воронеж шахматный. – Воронеж, 1981.- 231 с.
9. Гершунский Б.С., Костьев А.Н. Шахматы – школе. М.:Педагогика, 1991. – 336 с.
10. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М.: «Физкультура и спорт», 1987. – 336 с., ил.

#### Интернет-ресурсы и программы:

1. Игровой портал Chessking.com
2. Игровой портал lichess.org
3. Chessmaster 9000 - Программа для игры в шахматы, в том числе через интернет
4. Absolut Chess v 1.5 - Программа для игры, в том числе через интернет