Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
МБУ ДО «ДЮСШ №1» »

Принято
на педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ №1»
Протокол №1 от 31.08.2020г.

Утверждено
приказом №11 директора
МБУ ДО «ДЮСШ №1»
от 31.08.2020г.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА по виду спорта «ШАХМАТЫ»

для МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Срок реализации программы: 1 год

г. Невинномысск
2020 г

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	5
3.	Методическая часть	7
3.1.	Методические рекомендации и указания	7
3.2.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	22
4.	Система контроля и зачетные требования	23
5.	Перечень информационного обеспечения	25

1. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа по шахматам (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 24 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, иными нормативными актами Российской Федерации.

Шахматы – одна из самых интеллектуальных игр прошлого и современного периода. Шахматная партия играется между двумя партнерами, которые поочередно перемещают фигуры на квадратной доске, состоящей из 32 белых и 32 черных клеток, чередующихся по цвету. Игрок, имеющий белые фигуры, начинает партию. Цель игры – атаковать короля партнера таким образом, чтобы он не имел никаких возможных ходов, избавляющих от нападения. Есть несколько версий относительно того, где возникли шахматы, но в Европе они появились благодаря торговым связям с арабами и влиянию их культуры.

Первоочередным предназначением шахмат, как и любого другого вида спорта, является проявление собственного «Я», достижение вершин и результатов. Соответственно здесь предусматриваются физические и интеллектуальные упражнения, включая выявление и развитие соревновательных качеств, в т.ч. тренировки самообладания, эмоциональной устойчивости, воспитания целеустремленности. Шахматы способны развивать творческое мышление, интеллект, улучшать память. Важнейшим является принятие правильного решения, а также ответственность за него. В данном спорте основное место занимает тактическое мышление, которое и влияет на результат поединка. Также шахматист должен обладать хорошей физической формой, так как физически слабому и неразвитому человеку тяжело переносить тренировки, соревнования и сопутствующие им напряжения, сидя за доской много часов подряд. Важную роль играет психологический настрой, особенно, если мастерство шахматистов равное.

Программа соответствует федеральным государственным требованиям, учитывает требования федеральных стандартов спортивной подготовки, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях шахматами.

Основными задачами реализации Программы являются:

1. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
2. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
3. Выявление детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

4. В соответствии с основными задачами Программа направлена на:

1. Организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

2. Создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

3. Формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в шахматах.

При разработке Программы были учтены передовой опыт обучения и тренировки шахматистов, возрастные, физиологические и психологические особенности обучающихся, научные исследования по шахматам.

Программа разработана для следующих форм организации образовательного (тренировочного) процесса:

- тренировочные занятия с группой;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- тренерская и судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;
- восстановительные мероприятия.

Структура системы подготовки, минимальный возраст обучающихся для зачисления и минимальное количество детей в группе приведены в таблице 1.1.

Таблица 1.1.

Система подготовки в рамках общеразвивающей программы по шахматам

Минимальный количественный состав группы	Срок обучения (год)	Объем тренировочной нагрузки в неделю (академические часы)	Количество занятий в неделю	Возраст детей для зачисления на этап обучения (лет)
15	1	4	2	6

2. Учебный план

№ п/п	Темы	Спортивно-оздоровительные группы
	ТЕОРИЯ	
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований	2
3	Исторический обзор развития шахмат	5
4	Дебют	10
5	Миттельшпиль	30
6	Эндшпиль	20
7	Основы методики тренировки шахматиста	
8	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста	
9	Отечественная и зарубежная шахматная литература	
	Итого	68
	ПРАКТИКА	
10	Квалификационные турниры, анализ партий и типовых позиций, индивидуальные занятия	112
11	Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся	
12	Партии по консультации, конкурсы решений задач, этюдов, нахождения комбинаций, сеансы одновременной игры	16
13	Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований	2
	Итого	130
	Общефизическая подготовка	10
	Участие в официальных соревнованиях	Согласно календарному плану
	ВСЕГО	208

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование без предъявления требований к стажу работы по специальности.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Образовательная организация осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки;
- помещения для работы со специализированными материалами (библиотеку, фонотеку, видеотеку, фильмотеку и другие);
- раздевалки для обучающихся и специалистов;
- места для выполнения обучающимися систем разгрузочных, общеукрепляющих и развивающих физических упражнений, позволяющих снимать высокую психоэмоциональную нагрузку в тренировочный период и в периоды подготовки к соревнованиям (тренировочные сборы и т.п.).

Виды спорта, навыки в которых способствуют повышению профессионального мастерства в шахматах:

- циклические, скоростно-силовые виды спорта (тренируют выносливость, силу, способность держать напряжение);
- настольный теннис (тренировка реакции и зрения);
- го, шашки (навыки расчета позиций, приобретенные в этих видах спорта, могут быть перенесены в шахматы).

Срок обучения по Программе составляет 1 год.

3. Методическая часть

3.1. Методические рекомендации и указания

Методическая часть Программы включает в себя содержание и методику работы по предметным областям, требования техники безопасности в процессе реализации Программы, объемы максимальных тренировочных нагрузок, материал по основным видам подготовки обучающихся планирование спортивных результатов, организацию и проведение врачебного, педагогического и психологического контроля, рекомендации по проведению образовательных (тренировочных) занятий и соревнований.

Методическая составляющая Программы определяет последовательность изложения программного материала с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Здесь предусматривается тесная взаимосвязь всех сторон образовательного (тренировочного) процесса: теоретической, физической и психологической подготовки, педагогического контроля. Предусматривается вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием образовательных средств и методов, направленных на решение определенных задач подготовки юных шахматистов.

Направления методической деятельности образовательной организации определяются с учетом следующих особенностей:

1.Обеспечения повышения эффективности образовательного (тренировочного) процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала обучающихся;

2.Организации мониторинга образовательной (тренировочной) деятельности;

3.Повышения профессиональной компетенции педагогических работников и других специалистов, осуществляющих образовательный (тренировочный) процесс;

4.Разработки, внедрения, анализа исполнения и, при необходимости, корректировки данной Программы, реализуемой образовательной организацией;

В соответствии с этими особенностями для образовательной организации определяются и основные задачи обучения, а именно:

Привлечение к систематическим образовательным занятиям максимально возможного числа детей и подростков, привитие и развитие у обучающихся интереса к занятиям шахматами, овладение элементарными основами шахматной игры, ознакомление с основными тактическими идеями и приемами, получение первоначальных знаний по истории шахмат, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, общая физическая подготовка, формирование широкого круга двигательных умений, овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля,

проведение занятий по выполнению оздоровительных физических упражнений для детей с целью укрепления их здоровья и компенсации дефицита двигательной активности, а также достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности.

Группы обучающихся формируются из числа наиболее способных к занятиям шахматами детей, подростков, юношей и девушек в возрасте 6-18 лет.

Большое значение для целей Программы имеет использование в образовательном (тренировочном) процессе передовых методов обучения, тренировки, организации воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

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

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких морально-волевых качеств, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех вышеперечисленных качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время образовательных (тренировочных) занятий и соревнований. Успешность воспитательного процесса во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи образовательной (тренировочной) подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, правильное поведение на занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала образовательного (тренировочного) процесса воспитывать трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с постепенностью возрастающей нагрузки. На начальном этапе подготовки в силу психофизиологических особенностей обучающихся увеличение нагрузки не должно быть значительным. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия.

При занятиях с обучающимися все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными навыками в области тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать образовательный (тренировочный) процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи ощутимого интеллектуального совершенствования.

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

Ведущее место в формировании сознания обучающихся 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 обучающихся. Важным методом обучения является поощрение обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Одним из методов обучения является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разборка поступка в группе или коллективе, отстранение от занятий. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у обучающихся, как и естественны колебания их работоспособности. В этих случаях большое мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение обучающегося к выполнению заданий, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.
Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для обучающегося волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе занятий и соревнований.

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

При подготовке обучающихся следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания: политическое, профессиональное, нравственное, правовое.

Основное содержание психологической подготовки обучающихся состоит в следующем:

а) Формирование мотивации к занятиям шахматами;

б) Развитие личностных качеств;

в) Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решения;

г) Развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный анализ;

д) Формирование межличностных отношений в группе и коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на обучающегося, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в вводной части 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 обучающихся, задач и направленности занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в образовательном (тренировочном) процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в образовательный (тренировочный) процесс и планирования психологической подготовки обучающихся.

Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма обучающихся имеет общая и специальная физическая подготовка. По этой причине общая и

специальная физическая подготовка являются неотъемлемой частью образовательного (тренировочного) процесса. Данный вид подготовки способствует ускорению восстановительных процессов в организме обучающихся, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки.

Важнейшей составляющей образовательного (тренировочного) процесса являются восстановительные мероприятия. Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом их возраста, стажа обучения, спортивных достижений и индивидуальных особенностей. Возросший объем и интенсивность образовательного (тренировочного) процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме обучающихся с целью повышения их работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы: естественные и гигиенические, педагогические, медико-биологические, психологические. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на этапе совершенствования спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для этапа начальной подготовки требуются педагогические, естественные и гигиенические средства восстановления.

К естественным и гигиеническим средствам восстановления относятся:

а) рациональный режим дня;

б) правильное, рациональное калорийное и сбалансированное питание;

в) естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам обучающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактических восстановительных мероприятий, свободного времени.

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 образовательных (тренировочных) нагрузок. Питание должно быть

подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период интенсивных образовательных (тренировочных) нагрузок и соревнований целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Большое значение имеет использования естественных факторов природы. Прогулки, купание, закаливание, экскурсии, выезды на природу – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. Такие факторы должны быть обязательной частью восстановительных мероприятий.

Под педагогическими средствами восстановления подразумевается организация образовательного (тренировочного) процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, соответствие нагрузок функциональным возможностям организма обучающегося, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение образовательных (тренировочных) микро и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида деятельности к другому, введение специальных восстановительных циклов;

б) правильное построение отдельного 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.

Педагогические средства восстановления должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса обучения. Педагогические средства являются основными, поскольку нерациональное планирование образовательных (тренировочных) нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: специальное питание и витаминизация, фармакологические, физиотерапевтические, бальнеологические. 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 обучающихся (спортсменов) с уровнем квалификации не ниже мастера спорта и под руководством высококвалифицированного врача. Практическое использование

физиотерапевтических и бальнеологических средств, при всей их эффективности, не имеет должного распространения.

В группе психологических средств восстановления 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.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. Субъективно обучающийся не желает выполнять задания, появляются 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. В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма обучающегося. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция обучающегося.

Восстановительные мероприятия осуществляются преимущественно после занятий, в дни отдыха, в каникулярный период. 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 образовательных (тренировочных) нагрузок: систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей обучающихся.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо, чтобы и обучающиеся представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

На всем протяжении образовательного (тренировочного) процесса необходимо приучать обучающихся к самостоятельной работе и работе по индивидуальным планам подготовки. С этой целью тренер-преподаватель разрабатывает задания для самостоятельной работы обучающихся, начиная с

этапа спортивной специализации разрабатывает индивидуальные планы подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Прогаммы рассчитывается в академических часах и не может превышать 2 часов.

Образовательный (тренировочный) процесс планируется на основе учебных материалов. Планирование образовательных (тренировочных) занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию занятий. Годовой график распределения учебных часов представлен в таблице 3.1. Участие обучающихся в спортивных соревнованиях организуется в соответствии с календарным планом соревнований образовательной организации.

Годовой график расчета учебных часов для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Темы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
1	Физическая культура и спорт в России					1								1
2	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований		1								1			2
3	Исторический обзор развития шахмат	1		1			1		1		1			5
4	Дебют	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
5	Миттельшпиль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
6	Эндшпиль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
7	Основы методики тренировки шахматиста													
8	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста													
9	Отечественная и зарубежная шахматная литература													
10	Квалификационные турниры, анализ партий и типовых позиций, индивидуальные занятия	9	9	9	8	9	9	10	10	9	9	10	11	112
11	Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся													

12	Консультационные партии, конкурсы решений задач, этюдов, нахождения комбинаций, сеансы одновременной игры				2					1		7	6	16	
13	Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований			1						1				2	
14	Общефизическая подготовка		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
15	Участие в официальных соревнованиях	Согласно календарному плану соревнований													
	Итого	16	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	18	208	

Программный материал

Программный материал содержит требования по основным разделам теории, практики и организации шахматного спорта применительно к условиям работы МАУДО «ДЮСШ «Этюд».

Теория

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть культуры, одно из важнейших средств воспитания. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие человека.

Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания.

Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества. Внешкольная спортивная работа.

Всероссийские соревнования для детей и юношества, их значение для развития спорта.

Организационная структура и руководство ФК и спорта в РФ и РТ. Федерация и Управление Физической Культуры и Спорта Исполнительного комитета.

Международные связи.

Нравственно-психологический портрет современного шахматиста.

2. Шахматный кодекс. Правила ФИДЕ. Судейство и организация соревнований.

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «Тронул - ходи», требование записи турнирной партии.

Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в УТ процесса. Судейство в соревновании. Воспитательная роль судьи.

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

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

3. Исторический обзор развития шахмат

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке чатуранга и шантрадж. Табии. Шахматы в культуре стран Арабского Халифата.

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.

Мастера XVII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Даникан Филидор и его теория. Моденское трио. Французские и английские шахматисты первой половины XIX века. Матч Лабурдоне - Мак-Доннель. Автоматы Кампелона. Немецкие шахматисты середины XIX века: Адольф Андерсон «Наследие» П. Морфи.

Шахматы во второй половине XIX века. Борьба за звание чемпиона мира. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение. Основополагающее значение теории Стейница для 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 вида ремесла. Археологические находки на территории Русского Государства. Шахматы на Петровских ассамблеях.

Шахматы в культурной жизни русского общества XVIII – XIX веков. Первая шахматная книга на русском языке Ивана Бутримова. Первый русский шахматный мастер А.Д. Петров. К.Я. Яниш, братья Урусовы, И.С. Шумов. «Самоучитель шахматной игры». Э.С. Шифферса. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и деятели русской культуры М.И. Чигорин – основоположник русской шахматной школы.

Эмануил Ласкер и его подход к шахматам. Критика догматизма в шахматам. Творчество З. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Х.-Р. Капабланка и его стиль. Гипермодернизм как новое течение в шахматной мысли. Творчество А. Нимцовича, Р. Рети, С. Тартаковера.

Становление российской шахматной организации. Первый чемпионат РСФСР. Первые российские международные турниры. Плеяда отечественных мастеров. А.А. Алехин – первый русский чемпион мира.

Крупнейшие международные турниры 20-30-х годов XX века. Образование ФИДЕ. Система розыгрыша звания чемпиона мира до 1990 года и после.

М. Эйве, его творчество, литературная и организационная деятельность.

М. Ботвинник – чемпион мира. Российская шахматная школа (1917 – 2012 г.г.), ее успехи и роль в мировом шахматном движении.

Выдающиеся зарубежные шахматисты: С. Решевский, Р. Файн, А. Найдорф, С. Глигорич, Б. Ларсен, Л. Портиш, Р. Фишер, В. Ананд, В.Топалов, М.Карлсен.

Отечественные шахматисты: П. Керес, Д. Бронштейн, В. Смыслов, М. Таль, Т. Петросян, Б. Спасский, А. Карпов, Г. Каспаров, В.Крамник.

Творчество Р. Фишера, А. Карпова, Г. Каспарова, В. Ананда, В. Крамника. Молодые зарубежные и отечественные шахматисты.

Женские шахматы в России и в мире.

4. Дебют.

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Классификация дебютов. Основные принципы разыгрывания дебюта. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Значение флангов. Дебютный захват центра с флангов. Подрыв центра. План в дебюте. Оценка позиций 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. Стратегические идеи основных дебютных схем.

5. Миттельшпиль.

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной шах, «вилка», скрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен. Комбинация с мотивами «спертого мата», использования слабости первой (последней) горизонтали, разрушения пешечного прикрытия короля, освобождения поля или пешки, уничтожение защиты. Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетание идей.

Атака в шахматной партии. Инициатива и тема в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака на нерокировавшегося короля. Атака на короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре и ответ на фланговую атаку. Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защита. 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. Размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру.

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Определение стратегии. Элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизации 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 на седьмую (вторую) 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 центра с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра. Ограничение подвижных фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключения фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса создания слабости в лагере противника. Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки в пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов.

Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки.

Позиционная жертва: пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции. Понятия схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

6. Эндшпиль.

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

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

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сложные пешечные окончания, ферзь против пешки. Ладья 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. Ладья и некрайняя пешка против ладьи. Принципы Тарраша. Позиция Филидора. Построение «моста». Ладья с пешкой против ладьи с пешкой. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладья в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания. Ферзевые

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

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

7. Основы методики тренировки шахматиста.

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

Формы и методы тренировки шахматиста. Урок как основная форма организации учебно-тренировочного процесса. План, содержание и построение теоретического занятия.

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

Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий. Основные требования, предъявляемые к организации УТП.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства, метода сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста. Закономерность тренировки шахматиста: совершенствование как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка (физическая подготовка, морально-волевая и психологическая подготовка, специальная шахматная выносливость), специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие наигранных миттельшпильных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов).

Методы совершенствования шахматиста: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современного достижения), развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях. Методика проведения занятий с новичками, шахматистами младших и средних разрядов.

Применение вычислительной техники в учебно-тренировочном процессе. Обучающие и игровые программы. Работа с базами шахматных партий. Аналитические модули и программы в учебном процессе.

8. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений спорта. Личная гигиена шахматиста.

Закаливание и его сущность. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика из 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 восстановление их. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. 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 соревнования. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и масс контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ДЮСШ.

9. Отечественная и зарубежная шахматная литература.

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста. Обзор мировой шахматной литературы; первые рукописи, средневековые тракторы, первые книги и журналы, литература XIX- XX столетия, современная литература.

Шахматные журналы и популярные сборники партий крупнейших соревнований. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии). Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления учебной и дебютной картотеки.

Шахматные Интернет-сайты как современные информационные источники. Обзор основных шахматных сайтов как средства получения полезной шахматной информации. Сайт МАОУ ДОД «ДЮСШ «Этюд» nabchess.narod.ru

Практика

1. Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия.

Участие юных шахматистов в квалификационных и тематических турнирах.

Разбор тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером. Компьютерный анализ сыгранных партий. Комбинированный анализ (тренер + компьютер).

Индивидуальные занятия тренера-преподавателя с учащимися в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

2. Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся.

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

3. Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, нахождение комбинаций, сеансы на расчет вариантов.

Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры.

Понятие о шахматной композиции. История и основные направления конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей. Решение этюдов. Разыгрывание этюдов.

4. ОФП (для всех учебных групп).

Общеразвивающие упражнения без предметов. Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные; попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые, круговые движения, взмахи и рывковые движения) в различных 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 (полуприседание, 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 ноге и на обеих ногах на 30м.

Для мышц всего тела: приседания с наклонами вперед и движениями рук, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др., упражнения на формирование правления осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Со скакалкой: подскоки на обоих, на одной ноге, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной скакалкой, пробегание под вращающейся скакалкой.

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

Баскетбольные мячи: броски из различных п.п., сидя, стол, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной рукой, двумя руками, с места и с движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стопе, в полуприсяде и присяде, выпадами, с высоким поднятием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким поднятием бедра, со сгибанием ног назад, скрестным шагом в сторону. Бег на к/д 30, 60, 100 м с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности. Прыжки с/м.

Прыжки и подвижные игры.

Лыжный спорт: Лыжные прогулки, катание с гор.

Туризм: походы.

Плавание: начальное обучение и изучение стилей плавания.

Дыхательная гимнастика: выполнение комплекса по дыхательной гимнастике по методике С.Вайцеховского.

Комплекс дыхательных упражнений.

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

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

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

4-е упражнение. Выполняется в движении или на месте. Руки опущены вдоль тела, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. На счет 4-6 выполняется максимально глубокий вдох. Затем спортсмен, поднимаясь на носки, поднимает руки через стороны вверх и слегка прогибается назад, в то же время стараясь продолжить вдох. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность комплекса очень велика. Ежедневно ему нужно уделять всего 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже несколько занятий. Дыхание становится более глубоким. Более редким жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца системных занятий увеличивается 400 – 600 куб. см. Упражнения рекомендуются выполнять на свежем воздухе или в комнате, то перед форточкой. Лучше всего включить комплекс в утреннюю зарядку, но можно и часть упражнений с успехом выполнять по дороге. Особенно большую помощь могут оказать дыхательные упражнения в период длительных турниров. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническим процедурами и закаливанием.

Программные требования для спортивно-оздоровительных групп

1. Физическая культура и спорт в России.

- понятие о физической культуре.

2. «Правила шахмат». Судейство и организация соревнований.

- правила шахматной игры.
- Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «Тронул - ходи», требования к записи турнирной партии.

3. Исторический обзор развития шахмат.

- происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Восток. Чатуранга и шантрадж. Табин. Мансуба «Мат Диларам» как типичная задача средневекового Востока.

4. 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.

5. Миттельшпиль.

- Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной удар, открытое 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 последующей задач.

6. Эндшпиль.

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность короля в эндшпиле. Матование одинокого короля. Пешечные окончания. Оппозиция. Цугуванг. Правило квадрата. Король и пешка против короля. Ферзь против пешки. Ладья против пешки. Ладейное окончание.