

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей
Анжеро – Судженского городского округа детско – юношеская спортивная школа «Сибиряк»

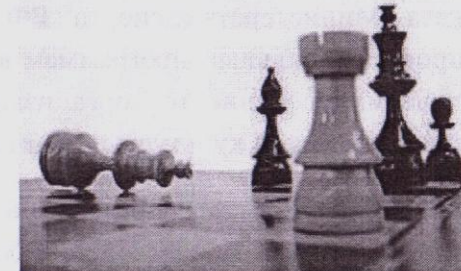
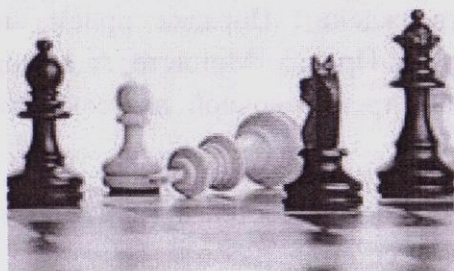
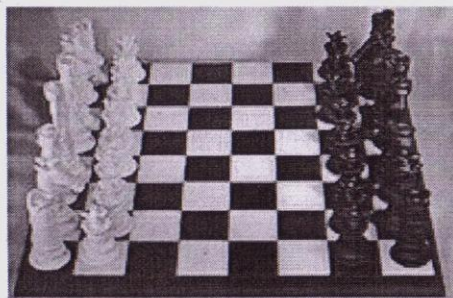
Программа рассмотрена
и одобрена на педагогическом

совете № 9 от « 27 » апрель 2015г.

Утверждаю:
Директор МБОУ ДОД
ДЮСШ «Сибиряк»
А.И.Васильев



Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа по виду спорта шахматы



Срок реализации Программы: 8 лет

Разработчики программы:

зам. дир. по учебной части - М.Л. Чернова

Рецензенты: кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теоретических основ физической культуры Р.С. Жуков

директор ГОУДОД «ОСДЮСШОР по шахматам» г. Кемерово Ю.П. Скворцов

г. Анжеро – Судженск, 2015г.

Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа для МБОУ ДОД ДЮСШ «Сибиряк» **шахматам** разработана в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативных правовых актов и законодательства в сфере образования, физической культуры и спорта. Федерального закона от 14.12.2007г. № 329 –ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской федерации», приказа Министерства спорта РФ от 20 марта 2013г. № 123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта». Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 –ФЗ от 29.12.2012г.

Приказа Министерства спорта РФ № 730 от 12.09.2013г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональные программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Приказа Министерства спорта РФ № 731 от 12.09.2013г. « Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта». Приказа Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной деятельности и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Приказа Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

«Проект федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы».

Постановление Администрации Анжеро – Судженского городского округа от 30 марта 2011г. № 297. « Об утверждении положения об оплате труда работников муниципальных учреждений Анжеро – Судженского городского округа, подведомственных комитету по физической культуре и спорту администрации Анжеро – Судженского городского округа.

Учебный материал программы излагается по следующим этапам: начальной подготовки и тренировочного этапа, что обеспечивает единое направление в тренировочном процессе многолетней тренировки шахматистов по мере роста спортивного мастерства спортсменов. Нормативный срок реализации программы – 8 лет. Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе начальной подготовки 3 года, на тренировочном этапе 5 лет.

Условиями приема на обучение по данной программе гарантировано соблюдение права граждан на образование и зачисление из числа поступающих, наиболее способных и подготовленных к освоению образовательной программы. Организация приема на обучение и проведение вступительных испытаний осуществляется приемной комиссией образовательного учреждения. Для организации и проведения вступительных испытаний, требующих наличие у поступающих физических качеств. Председателем приемной комиссии утверждаются составы экзаменационных и апелляционных комиссий. Полномочия и порядок деятельности экзаменационных и апелляционных комиссий определяются Положениями о них, утверждаются председателем приемной комиссии.

Образовательное учреждение объявляет прием граждан на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта шахматы в соответствии с лицензией на осуществление образовательной деятельности, учебный год начинается **1 сентября**.

Прием на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе проводится по заявлению одного из родителей. Прием документов начинается с 1 августа и осуществляется до 22 августа, а при наличии свободных мест по согласованию с Учредителем продлевается до 15 октября текущего года. Информация о проведении дополнительного набора размещается на стенде образовательного учреждения и на официальном сайте спортивной школы не позднее следующего рабочего дня после принятия решения.

Заявление о приеме на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта шахматы подается на русском языке.

I. Нормативная часть

1.1. Планирование и учет тренировочного процесса

Тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

Планирование тренировочных 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 из расчета 42 недели.

Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Учебный план

Программы, предметные области	Этапы подготовки							5
	Начальная подготовка (НП)			Тренировочный (Т)				
	1	2		1	2	3	4	
1. Дополнительная предпрофессиональная программа по шахматам:	252	336	336	504	504	558	672	756
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	29	36	36	46	46	50	56	65
1.2. Общая и специальная физическая подготовка	40	60	60	80	80	100	110	120
1.3.Избранный вид спорта	143	180	180	258	258	273	338	378
1.4.Развитие творческого мышления	40	60	60	120	120	135	168	193

1.1. Результатом освоения Программ по игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики 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, нормы, требования 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 спортом.

1.2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

1.3. в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

1.4. в области развития творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

Планирование предметных областей этапа начальной подготовки 1 года обучения

№	Наименование темы, раздела подготовки	Этапы подготовки										всего
		начальная подготовка 1 г.о.										
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	Теоретические занятия											
1	История развития шахмат	1		1		1						3
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе		1		1		1					3
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта								1		1	2
4	Основы спортивной подготовки			1				1		1		3
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека					1	1					2
6	Гигиенические знания, умения и навыки				1				1		1	3
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1					1				3
8	Основы спортивного питания			1		1				1		3
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1			1		1					3
10	Требования техники безопасности при занятиях шахматами		1			1		1	1			4
	Итого часов	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	29
	Практические занятия											
12	Общая и специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
13	Избранный вид спорта	15	17	15	17	6	13	17	15	16	12	143
14	Развитие творческого мышления	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
	Общее количество часов за месяц	23	25	23	25	14	21	25	23	24	20	223
	Общее количество часов	26	28	26	28	18	24	28	26	26	22	252

Планирование предметных областей этапа начальной подготовки 2 года обучения

№	Наименование темы, раздела подготовки	Этапы подготовки										всего
		начальная подготовка 2 г.о.										
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	Теоретические занятия											
1	История развития шахмат	1		1			1			1		4
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе		1		1				1			3
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта			1		1		1			1	4
4	Основы спортивной подготовки				1		1			1		3
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека		1			1		1			1	4
6	Гигиенические знания, умения и навыки	1			1				1			3
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни			1		1		1		1		4
8	Основы спортивного питания		1				1		1			3
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1			1			1			1	4
10	Требования техники безопасности при занятиях шахматами	1		1		1				1		4
	Итого часов	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	36
	Практические занятия											
12	Общая и специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
13	Избранный вид спорта	19	23	19	22	8	17	22	20	20	10	180
14	Развитие творческого мышления	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
	Общее количество часов за месяц	31	35	31	34	20	29	34	32	32	22	300
	Общее количество часов	35	38	35	38	24	32	38	35	36	25	336

Планирование предметных областей этапа начальной подготовки 3 года обучения

№	Наименование темы, раздела подготовки	Этапы подготовки										всего
		начальная подготовка 3 г.о.										
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	Теоретические занятия											
1	История развития шахмат	1		1			1			1		4
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе		1		1				1			3
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта			1		1		1			1	4
4	Основы спортивной подготовки				1		1			1		3
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека		1			1		1			1	4
6	Гигиенические знания, умения и навыки	1			1				1			3
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни			1		1		1		1		4
8	Основы спортивного питания		1				1		1			3
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1			1			1			1	4
10	Требования техники безопасности при занятиях шахматами	1		1		1				1		4
	Итого часов	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	36
	Практические занятия											
12	Общая и специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
13	Избранный вид спорта	19	23	19	22	8	17	22	20	20	10	180
14	Развитие творческого мышления	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
	Общее количество часов за месяц	31	35	31	34	20	29	34	32	32	22	300
	Общее количество часов	35	38	35	38	24	32	38	35	36	25	336

Планирование предметных областей тренировочного этапа 1 года обучения

№	Наименование темы, раздела подготовки	Этапы подготовки										всего
		тренировочный этап 1г.о.										
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	Теоретические занятия											
1	История развития шахмат	2					2			2		6
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе		2						2			4
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта			2							2	4
4	Основы спортивной подготовки				2			2		2		6
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека					2			2			4
6	Гигиенические знания, умения и навыки	2		2			2					6
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни		2								2	4
8	Основы спортивного питания				2			2				4
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке					2				2		4
10	Требования техники безопасности при занятиях шахматами	2					2					4
	Итого часов	6	4	4	4	4	6	4	4	6	4	46
	Практические занятия											
12	Общая и специальная физическая подготовка	10	5	5	5	5	5	8	7	15	15	80
13	Избранный вид спорта	25	34	32	34	16	26	31	30	20	10	258
14	Развитие творческого мышления	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	120
	Общее количество часов за месяц	47	51	49	51	33	43	51	49	47	37	458
	Общее количество часов	53	55	53	55	37	49	55	53	53	41	504

Планирование предметных областей тренировочного этапа 2 года обучения

№	Наименование темы, раздела подготовки	Этапы подготовки										всего
		тренировочный этап 2 г.о.										
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	Теоретические занятия											
1	История развития шахмат	2					2			2		6
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе		2						2			4
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта			2							2	4
4	Основы спортивной подготовки				2			2		2		6
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека					2			2			4
6	Гигиенические знания, умения и навыки	2		2			2					6
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни		2								2	4
8	Основы спортивного питания				2			2				4
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке					2				2		4
10	Требования техники безопасности при занятиях шахматами	2					2					4
	Итого часов	6	4	4	4	4	6	4	4	6	4	46
	Практические занятия											
12	Общая и специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
13	Избранный вид спорта	27	31	29	31	13	23	31	29	27	17	258
14	Развитие творческого мышления	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	120
	Общее количество часов за месяц	47	51	49	51	33	43	51	49	47	37	458
	Общее количество часов	53	55	53	55	37	49	55	53	53	41	504

Планирование предметных областей тренировочного этапа 3 года обучения

№	Наименование темы, раздела подготовки	Этапы подготовки										всего
		тренировочный этап 3 г.о.										
1	История развития шахмат	2				2				2		6
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе		2				2					4
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта			2				2				4
4	Основы спортивной подготовки				2				2		2	6
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека					2				2		4
6	Гигиенические знания, умения и навыки		2				2				2	6
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни			2				2	2			6
8	Основы спортивного питания	2			2							4
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке		2							2		4
10	Требования техники безопасности при занятиях шахматами	2				2					2	6
	Итого часов	6	6	4	4	6	4	4	4	6	6	50
	Практические занятия											
12	Общая и специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
13	Избранный вид спорта	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
14	Развитие творческого мышления	41	44	43	46	21	36	46	43	41	26	273
	Общее количество часов за месяц	56	59	58	61	36	51	61	58	56	41	508
	Общее количество часов	62	65	62	65	42	56	65	62	62	47	558

Планирование предметных областей тренировочного этапа 4 года обучения

№	Наименование темы, раздела подготовки	Этапы подготовки										всего
		тренировочный этап 4 г.о.										
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	Теоретические занятия											
1	История развития шахмат	2				2					2	6
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе		2							2		4
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта				2		2		2			6
4	Основы спортивной подготовки			2		2		2				6
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека				2		2				2	6
6	Гигиенические знания, умения и навыки			2				2		2		6
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2							2			4
8	Основы спортивного питания		2			2					2	6
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке			2			2			2		6
10	Требования техники безопасности при занятиях шахматами	2			2			2				6
	Итого часов	6	4	6	6	6	6	6	4	6	6	56
	Практические занятия											
12	Общая и специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	110
13	Избранный вид спорта	36	42	36	39	24	30	39	38	33	31	338
14	Развитие творческого мышления	17	16	17	17	17	17	17	17	17	16	168
	Общее количество часов за месяц	64	69	64	67	42	58	67	66	61	58	616
	Общее количество часов	70	73	70	73	48	64	73	70	67	64	672

Планирование предметных областей тренировочного этапа 5 года обучения

№	Наименование темы, раздела подготовки	Этапы подготовки										всего
		тренировочный этап 5 г.о.										
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	Теоретические занятия											
1	История развития шахмат	2				3	2				2	9
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе		2		2			2		2		8
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта			2		2			2			6
4	Основы спортивной подготовки				2		2				2	6
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	2						2		2		6
6	Гигиенические знания, умения и навыки		2			2			2			6
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни			2	2						2	6
8	Основы спортивного питания	2				2				2		6
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке		2				2		2			6
10	Требования техники безопасности при занятиях шахматами			2	2			2				6
	Итого часов	6	6	6	8	9	6	6	6	6	6	65
	Практические занятия											
12	Общая и специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	120
13	Избранный вид спорта	43	44	44	43	22	35	46	44	38	25	378
14	Развитие творческого мышления	20	19	19	20	19	19	19	19	20	19	193
	Общее количество часов за месяц	75	77	75	75	53	66	77	75	70	56	691
	Общее количество часов	81	83	81	83	54	72	83	81	76	62	756

1.2. Особенности формирования групп и определения объема тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов подготовки (в академических часах).

этап подготовки	год обучения	Возраст	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	годовая тренировочная нагрузка на 42 недели
Этап начальной подготовки	1	7 – 8	6	252
	2	9 – 10	8	336
	3	11 – 12	8	336
Тренировочный этап	1	12 – 13	12	504
	2	13 - 14	12	504
	3	14 - 15	14	558
	4	16 - 17	16	672
	5	17 – 18	18	756

II. Методическая часть

2.1. Организация тренировочного процесса

Комплектование учебных групп, организация тренировочных занятий проведение воспитательной работы с обучающимися осуществляется администрацией, педагогическим советом и тренерским советом отделения шахмат в соответствии с уставом образовательного учреждения. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего педагогического коллектива.

Тренировочные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям шахматами детей, подростков, юношей и девушек и отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности данному этапу. В отдельных случаях обучающиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в тренировочную группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти обучающиеся имеют потенциал, позволяющий достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года. В случае если обучающийся имеет более высокий разряд, чем члены его тренировочной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия тренерского совета.

Основными формами проведения тренировочной работы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекций по темам, изложенным в программе;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором образовательного учреждения;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для шахматистов;
- участие шахматистов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- участие в тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях;
- инструкторская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий обучающиеся должны получить знания и навыки «Юного судьи».

Большое значение для реализации целей спортивной 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.

2.2. Основные задачи этапов подготовки

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются и основные требования для каждого этапа обучения.

Для этапа начальной подготовки:

Привитие обучающимся 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 и начальных навыков в качестве ассистента судей и тренеров.

Для тренировочного этапа:

- *1 год обучения* - развитие интереса к занятиям шахматами, изучение сложных комбинаций на сочетание идей, овладение элементарными техническими приемами легкофигурного эндшпиля, ознакомление с теорией А. Филидора, усвоение понятия о тренировке и гигиене шахматиста.

- *2 год обучения* – 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.

- *3 год обучения* – расширение полученных знаний, изучение теории В. Стейница, углубленное изучение темы «Атака на короля», ознакомление с характеристикой современных дебютов, совершенствование в изучении приемов эндшпиля и миттельшпиля, приобретение углубленных знаний о режиме шахматиста и методике тренировки.

- *4 и 5 годы обучения* – совершенствование теоретических знаний, изучение типовых позиций миттельшпиля, овладение принципами составления дебютного репертуара, углубленное изучение сложных окончаний, овладение глубокими знаниями по истории шахмат, получение сведений о психологической и волевой подготовке, практическая деятельность по организации и судейству шахматных соревнований, получение звания судьи по спорту и инструктора по виду спорта.

2.3. 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 тренировочного процесса. Соревнования и их значение.

Повышение спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения 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.

2.4. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

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

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

Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

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

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим шахматиста во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в детско-юношеской спортивной школе.

2.5. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, 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 спортсменами важнейшее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру- преподавателю необходимо так организовать 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 нравственного 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 занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося – 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.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разборка поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и 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 спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению заданий, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. 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 тренера - преподавателя. 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 обучающихся.

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

2.5.1. Виды воспитания

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

2.5.2. Воспитание спортивного коллектива

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;

- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение тренировочной 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.

2.5.3. Средства, методы и формы воспитательной работы

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет команды, фото и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

2.5.4.Содержание воспитательной работы

- возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине;
- воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия;
- стремление к постоянному спортивному совершенствованию;
- стремление тренера быть примером для воспитанников;
- формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств;
- воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты;
- развитие и поддержание традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта;
- создание истории коллектива;
- повышение роли капитанов команд, советов ветеранов.

2.5.5. Недостатки в воспитательной работе

- ограждение спортсменов от созидательной критики;
- низкая профессиональная квалификация тренеров - преподавателей;
- игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний;
- нарушение дисциплины;
- недостаточная требовательность к обучающимся;
- отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой;
- игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

2.6. Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шахматами;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру - преподавателю 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 развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность шахматиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шахматистов.

2.7. Восстановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после занятий и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корректирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. В дни отдыха Могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна. Во время интенсивных тренировок на тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

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

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных

мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно - сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

2.7.1. Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

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

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

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шахматного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок.

Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки

2.7.2. Педагогические средства восстановления

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

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

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.

Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общефизическая подготовка.

Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

2.7.3. Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) 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 спортсменов с уровнем квалификации не ниже мастера спорта и под руководством врача.

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

2.7.4. Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шахматах. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление.

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

2.8. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеской спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера - преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать

способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо обучить шахматистов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

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

Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах.

Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером.

Индивидуальные занятия тренера - преподавателя с обучающимися образовательного учреждения в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки. Прохождение промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты обучающихся. Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение обучающимися контрольных работ по пройденным темам, заслушивание аналитических докладов обучающихся.

Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов

Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

2.10. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

- Соблюдение требований безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных занятий и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдение антидопинговых правил, предусмотренные статьей 26 настоящего Федерального закона (пункт в редакции, введенной в действие с 9 ноября 2010 года Федеральным законом от 7 мая 2010 года N 82-ФЗ;

- предоставлением информации о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг - контроля (пункт дополнительно включен с 9 ноября 2010 года Федеральным законом от 7 мая 2010 года N 82-ФЗ);
- соблюдение этических норм в области спорта;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях; (Пункт дополнительно включен с 21 января 2014 года Федеральным законом от 23 июля 2013 года N 198-ФЗ)
- соблюдение положения (регламенты) о физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в которых они принимают участие, и требования организаторов таких мероприятий и соревнований;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья;
- исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

III. Система контроля и зачетные требования

3.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- 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.

3.1.2. На тренировочном этапе спортивной специализации:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Ключевые компетенции для индивидуального отбора на этап начальной подготовки 1 года обучения

	Развиваемое качество (контрольные упражнения)	7 - 8 лет мальчики					7 - 8 лет девочки				
		1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1	Ценностно - смысловые компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Общекультурные компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Учебно - познавательные компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Информационные компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Коммуникативные компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Социально- трудовые компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Компетенции личностного самосовершенствования	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Прыжок в длину	115	120	130	135	140	110	115	125	130	135
9	Бег 30 м	6,9	6.6	6.3	6.1	5.9	7.2	7.0	6.7	6.5	6.2

	Развиваемое качество (контрольные упражнения)	8 - 9 лет мальчики					8 - 9 лет девочки				
		1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1	Ценностно - смысловые компетенции	+	+		+	+	+	+	+	+	+
2	Общекультурные компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Учебно - познавательные компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Информационные компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Коммуникативные компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Социально- трудовые компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Компетенции личностного самосовершенствования	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Прыжок в длину	115	120	130	135	140	110	115	125	130	135
	Бег 30 м	6,9	6.6	6.3	6.1	5.9	7.2	7.0	6.7	6.5	6.2

Для зачисления в группу начальной подготовки необходимо набрать минимальное количество – 10 баллов

Этап начальной подготовки 1 года обучения

Освоение следующего материала

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований. Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул - ходи», требование записи турнирной партии. Исторический обзор развития шахмат. Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью. Дебют. Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Прорыв центра. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита. Миттельшпиль. Комбинация с мотивом «спертого мата», использование слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, освобождение поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты. План игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Эндшпиль. Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Пешечный прорыв. Слон против пешки. Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Общефизическая подготовка.

Нормативы промежуточной аттестации для перевода в группу начальной подготовки 2 года обучения

Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».

Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке.

Показать знания простейших дебютных принципов.

Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов.

Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества.

Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.

Участвовать в квалификационных турнирах.

Знать правила игры с использованием шахматных часов.

Знать историю вопроса о реформе шахмат в XVI – XVII веках.

Показать знания стратегических идей некоторых дебютных систем (итальянская, испанская партия).

Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов.

Участвовать в квалификационных турнирах.

Ключевые компетенции для промежуточной аттестации этапа начальной подготовки 1 года обучения

	Развиваемое качество (контрольные упражнения)	8 - 9 лет мальчики					8 - 9 лет девочки				
		1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1	Ценностно - смысловые компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Общекультурные компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Учебно - познавательные компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Информационные компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Коммуникативные компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Социально- трудовые компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Компетенции личностного самосовершенствования	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Прыжок в длину	130	132	134	136	138	130	132	134	136	138
9	Бег 30 м	6.3	6.2	6.1	6.0	5.9	6.3	6.2	6.1	6.0	5.9

	Развиваемое качество (контрольные упражнения)	9 - 10 лет мальчики					9 - 10 лет девочки				
		1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1	Ценностно - смысловые компетенции	+	+		+	+	+	+	+	+	+
2	Общекультурные компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Учебно - познавательные компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Информационные компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Коммуникативные компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Социально- трудовые компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Компетенции личностного самосовершенствования	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Прыжок в длину	130	132	134	136	138	130	132	134	136	138
9	Бег 30 м	6.3	6.2	6.1	6.0	5.9	6.3	6.2	6.1	6.0	5.9

Для зачисления необходимо набрать минимальное количество - 10 баллов

Ключевые компетенции для промежуточной аттестации на этап начальной подготовки 2 года обучения

	Развиваемое качество (контрольные упражнения)	9 - 12 лет мальчики					9 - 12 лет девочки				
		1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1	Ценностно - смысловые компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Общекультурные компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Учебно - познавательные компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Информационные компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Коммуникативные компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Социально- трудовые компетенции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Компетенции личностного самосовершенствования	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Прыжок в длину	140	142	144	146	148	130	132	134	136	138
9	Бег 60 м	11.6	11.5	11.4	11.3	11.2	12.3	12.2	12.1	12.0	11.9

	Развиваемое качество (контрольные упражнения)	12 - 13 лет мальчики					12 - 13 лет девочки				
		1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1	Ценностно - смысловые компетенции	+	+		+	+	+	+	+	+	+
2	Общекультурные компетенции:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Учебно - познавательные компетенции:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Информационные компетенции:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Коммуникативные компетенции:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Социально- трудовые компетенции:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Компетенции личностного самосовершенствования:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Прыжок в длину	160	162	164	165	166	145	146	147	148	150
9	Бег 60 м	10.8	10.7	10.6	10.5	10.4	11.2	11.1	11/0	10.9	10.8

Этап начальной подготовки 2 - 3 года обучения

Освоение следующего материала

Физическая культура и спорт в России. Вопросы развития физической культуры и спорта в стране. Краткий обзор развития шахмат в стране и в мире. Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований. Судейство и организация соревнований. Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Исторический обзор развития шахмат. Испанские и итальянские шахматисты XVI – XVII веков. Ранняя итальянская школа. Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра. Дебют. Гамбит Эванса, венская партия, королевский гамбит. Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала. Миттельшпиль. Типичные комбинации в миттельшпиле. 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. Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Сложные окончания.

Основы методики тренировки шахматиста. Методы совершенствования подготовки шахматиста: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные требования), развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономичного расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Требование к режиму шахматиста. Режим во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Российская и зарубежная шахматная литература. Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления учебной и дебютной картотеки.

Общефизическая подготовка.

Нормативы промежуточной аттестации для перевода на тренировочный этап 1 года обучения

- Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую». Знать правила игры с использованием шахмат.
- Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке, в Европе, историю реформирования шахмат, о испанских и итальянских шахматистах XVI-XVII века.
- Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.

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

Предметные компетенции для промежуточной аттестации на тренировочный этап 1 года обучения

№	Предметные компетенции Контрольные упражнения	1 2 - 1 3 лет мальчики	1 2 - 1 3 лет девочки
1	Знание основных стратегических идей игры в дебюте	+	+
2	Знания об особенностях игры в простейших окончаниях	+	+
3	Умение оценивать простейшие позиции и реализовывать материальные преимущества	+	+
4	Способствовать реализовывать позитивное преимущество в малофигурных окончаниях	+	+
5	Представление о последовательности приемов построения матов легкими фигурами	+	+
6	Знание основных тактических ударов и приемов	+	+
7	Умение применять в игре простейшие тактические приемы: двойной, удар, связка, прорыв и др.	+	+
8	Умение вводить варианты определенных дебютов и схем в компьютер	+	+
9	Навыки самостоятельной работы над шахматами	+	+
10	Первичные навыки по анализу собственных партий	+	+
11	Знание основных видов соревнований	+	+
12	Способность производить расчет вариантов	+	+
13	Прыжок в длину	160	145
14	Бег 60 м	10.8	11.2

Тренировочный этап 1 года обучения

Освоение следующего материала

Физическая культура и спорт в России. Единая Всероссийская классификация. Обзор развития шахмат в России и мире. Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований. Судейство соревнований. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Исторический обзор развития шахмат. Мастера XVIII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филидор и его теория. Дебют.

План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи защиты двух коней, дебюта четырех коней, защиты Филидора, шотландской партии, шотландского гамбита. Миттельшпиль.

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетание идей. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь. Эндшпиль. Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях. Конь с пешкой против двух и более пешек. Конь против пешек. Слон с пешкой против двух и более пешек. Слон против пешек. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Гигиена умственного труда. Личная гигиена шахматиста. Основы методики тренировки шахматиста.

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс.

Общефизическая подготовка.

Нормативны промежуточной аттестации для перевода на тренировочный этап 2 года обучения

- Знать категории соревнований
- Знать основные положения теории Филидора.
- Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте.
- Показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней.
- Владеть сложными комбинациями на сочетание идей, уметь осуществлять прием «форпост».
- Владеть окончаниями «легкая фигура против пешек», ладья против.
- Умение ставить мат конем или слоном.

- Знать основные положения личной гигиены шахматиста.
- Выполнить норматив 1-3 юношеского разряда.

Предметные компетенции для промежуточной аттестации на тренировочный этап 2 года обучения

№	Предметные компетенции Контрольные упражнения	1 3 - 1 4 лет мальчики	1 3 - 1 4 лет девочки
1	Знание основных стратегических идей игры в дебюте	+	+
2	Знания об особенностях игры в простейших окончаниях	+	+
3	Умение оценивать простейшие позиции и реализовывать материальные преимущества	+	+
4	Способствовать реализовывать позитивное преимущество в малофигурных окончаниях	+	+
5	Представление о последовательности приемов построения матов легкими фигурами	+	+
6	Знание основных тактических ударов и приемов	+	+
7	Умение применять в игре простейшие тактические приемы: двойной, удар, связка, прорыв и др.	+	+
8	Умение вводить варианты определенных дебютов и схем в компьютер	+	+
9	Навыки самостоятельной работы над шахматами	+	+
10	Первичные навыки по анализу собственных партий	+	+
11	Знание основных видов соревнований	+	+
12	Способность производить расчет вариантов	+	+
13	Прыжок в длину	185	155
14	Бег 60 м	9.8	10.6

Тренировочный этап 2 года обучения

Освоение следующего материала

Физическая культура и спорт в России. Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества. Внекласная и внешкольная спортивная работа. Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований. Система соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правила очередности игры белыми и черными фигурами. Исторический обзор развития шахмат.

Французские и английские шахматисты первой половины XIX века. Матч Лабурдоне - Мах – Доннель. Автомат Кампелена. Кафе «Режанс». Журнал «Паламед». Немецкие шахматисты середины XIX столетия. Борьба за звание чемпиона мира. Дебют. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Стратегические идеи главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро – Канн, отказного ферзевого гамбита. Миттельшпиль. Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Пешечно - фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Проблемы центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно - фигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов и миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра. Эндшпиль. Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и не крайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «мост». Основы методики тренировки шахматиста. Формы и методы тренировки шахматиста. Урок как основная форма организации тренировочного процесса. План, содержания и построение теоретического занятия. Содержание практического занятия.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Российская и зарубежная шахматная литература. Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.

Общесфизическая подготовка.

Нормативны промежуточной аттестации для перевода на тренировочный этап 3 года обучения

- Знать разрядные нормы и требования по шахматам.
- Знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.
- Уметь рассказать о французских и английских шахматистах первой XIX-XX веков, немецких шахматистов середины XIX века. Показать понимание вклада П. Морфии в развитии шахматной теории.

- Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических идей защиты Филидора, шотландской партии и шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказного ферзевого гамбита.
- Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.
- Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончание типа «ладья и пешка против ладьи».
- Иметь понятие о тренировке шахматиста.
- Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.
- Выполнить норматив 1-3 юношеского разряда.

Предметные компетенции для промежуточной аттестации на тренировочный этап 3 года обучения

№	Предметные компетенции (контрольные упражнения)	14 - 15 лет мальчики	14 - 15 лет девочки
1	Знание основных стратегических идей игры в дебюте	+	+
2	Знания об особенностях игры в простейших окончаниях	+	+
3	Умение оценивать простейшие позиции и реализовывать материальные преимущества	+	+
4	Способствовать реализовывать позитивное преимущество в малофигурных окончаниях	+	+
5	Представление о последовательности приемов построения матов легкими фигурами	+	+
6	Знание основных тактических ударов и приемов	+	+
7	Умение применять в игре простейшие тактические приемы: двойной, удар, связка, прорыв и др.	+	+
8	Умение вводить варианты определенных дебютов и схем в компьютер	+	+
9	Навыки самостоятельной работы над шахматами	+	+
10	Первичные навыки по анализу собственных партий	+	+
11	Знание основных видов соревнований	+	+
12	Способность производить расчет вариантов	+	+
13	Прыжок в длину	185	155
14	Бег 60 м	9.7	10.6

Тренировочный этап 3 года обучения

Освоение следующего материала

Физическая культура и спорт в России. Детско-юношеские спортивные школы. Всероссийский турнир школьников «Белая ладья». Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований. Организация и проведение шахматных соревнований. Положения о соревнованиях, регламент. Подготовка места соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчетов о соревнованиях Областной турнир школьников на приз «Белая ладья». Исторический обзор развития шахмат.

Проникновение шахмат в России. Шахматы в культуре русского общества XVIII-XIX веков. Первый русский мастер А.Д. Петров, братья Урусовы, М.С. Шумов. «Самоучитель шахматной игры» Э.С. Шиверса. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и деятели русской культуры. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение. Дебют. Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, русской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты. Миттельшпиль. Атака на короля. Атака короля при односторонних рокировках, атака короля при разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов. Эндшпиль. Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладья с пешкой против ладьи с пешкой.

Основы методики тренировки шахматиста. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретения им специальных знаний, навыков, качеств. Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических, умственных нагрузках и их восстановление. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста. Российская и зарубежная шахматная литература. Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX столетия, современная литература.

Общефизическая подготовка.

Нормативны промежуточной аттестации для перевода на тренировочный этап 4 года обучения

Иметь представление о роли детско-юношеских спортивных школ в развитии спорта в нашей стране.

1. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.
2. Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.

3. Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира.
4. Дать исторический обзор развития шахмат в России.
5. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
6. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
7. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
8. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.
9. Выполнить норматив 2 - 3 спортивного разряда.

Предметные компетенции для промежуточной аттестации на тренировочный этап 4 года обучения

№	Предметные компетенции (контрольные упражнения)	16 - 17 лет мальчики	16 - 17 лет девочки
1	Знание основных стратегических идей игры в дебюте	+	+
2	Знания об особенностях игры в простейших окончаниях	+	+
3	Умение оценивать простейшие позиции и реализовывать материальные преимущества	+	+
4	Способствовать реализовывать позитивное преимущество в малофигурных окончаниях	+	+
5	Представление о последовательности приемов построения матов легкими фигурами	+	+
6	Знание основных тактических ударов и приемов	+	+
7	Умение применять в игре простейшие тактические приемы: двойной, удар, связка, прорыв и др.	+	+
8	Умение вводить варианты определенных дебютов и схем в компьютер	+	+
9	Навыки самостоятельной работы над шахматами	+	+
10	Первичные навыки по анализу собственных партий	+	+
11	Знание основных видов соревнований	+	+
12	Способность производить расчет вариантов	+	+
13	Прыжок в длину	185	155
14	Бег 60 м	9.7	10.6

Тренировочный этап 4 года обучения

Освоение следующего материала

Физическая культура и спорт в России. Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Федерация и комитет по физической культуре. Шахматный кодекс России. Судейство соревнований. Зачет по судейству и организация соревнований. Инструкторская и судейская практика. Исторический обзор развития шахмат. М.И.Чегорин – основоположник русской шахматной школы. Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Творчество Э. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Первые международные советские турниры. Дебют. Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алешина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты. Миттельшпиль. Защита в шахматной партии. Составление плана защиты, перегруппировка сил. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости.

Эндшпиль. Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Гигиенические основы труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного шахматиста. Двигательная активность шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

Общеспортивная подготовка.

Нормативные промежуточной аттестации для перевода на тренировочный этап 5 года обучения

- Иметь представление о роли детско-юношеских спортивных школ в развитии спорта в нашей стране.
- Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.
- Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.
- Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира.
- Дать исторический обзор развития шахмат в России.
- Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
- Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
- Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
- Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.
- Выполнить норматив 1 - 3 спортивного разряда.

Предметные компетенции для промежуточной аттестации на тренировочный этап 5 года обучения шахматы

№	Предметные компетенции (контрольные упражнения)	1 8 лет мальчики	1 8 лет девочки
1	Знание основных стратегических идей игры в дебюте	+	+
2	Знания об особенностях игры в простейших окончаниях	+	+
3	Умение оценивать простейшие позиции и реализовывать материальные преимущества	+	+
4	Способствовать реализовывать позитивное преимущество в малофигурных окончаниях	+	+
5	Представление о последовательности приемов построения матов легкими фигурами	+	+
6	Знание основных тактических ударов и приемов	+	+
7	Умение применять в игре простейшие тактические приемы: двойной, удар, связка, прорыв и др.	+	+
8	Умение вводить варианты определенных дебютов и схем в компьютер	+	+
9	Навыки самостоятельной работы над шахматами	+	+
10	Первичные навыки по анализу собственных партий	+	+
11	Знание основных видов соревнований	+	+
12	Способность производить расчет вариантов	+	+
13	Прыжок в длину	210	170
14	Бег 100 м	14.3	17.6

Тренировочный этап 5 года обучения

Освоение следующего материала

Физическая культура и спорт в России. Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Федерация и комитет по физической культуре. Шахматный кодекс России. Судейство соревнований. Зачет по судейству и организация соревнований. Инструкторская и судейская практика. Исторический обзор развития шахмат. М.И. Чегорин – основоположник русской шахматной школы. Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Творчество Э. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Первые международные советские турниры. Дебют. Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алешина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты. Миттельшпиль. Защита в шахматной партии. Составление плана защиты, перегруппировка сил. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса

полей. Пешечные слабости. Эндшпиль. Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания. Основы методики тренировки шахматиста. Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения учебно-тренировочного процесса перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Гигиенические основы труда. Отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного шахматиста. Двигательная активность шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

Общефизическая подготовка.

Ключевые компетенции итоговой аттестации тренировочного этапа 5 года обучения

№	Предметные компетенции (контрольные упражнения)	17 - 18 лет Мальчики	17 - 18 лет девочки
1	Знание основных стратегических идей игры в дебюте	+	+
2	Знания об особенностях игры в простейших окончаниях	+	+
3	Умение оценивать простейшие позиции и реализовывать материальные преимущества	+	+
4	Способствовать реализовывать позитивное преимущество в малофигурных окончаниях	+	+
5	Представление о последовательности приемов построения матов легкими фигурами	+	+
6	Знание основных тактических ударов и приемов	+	+
7	Умение применять в игре простейшие тактические приемы: двойной, удар, связка, прорыв и др.	+	+
8	Умение вводить варианты определенных дебютов и схем в компьютер	+	+
9	Навыки самостоятельной работы над шахматами	+	+
10	Первичные навыки по анализу собственных партий	+	+
11	Знание основных видов соревнований	+	+
12	Способность производить расчет вариантов	+	+
13	Прыжок в длину	210	170
14	Бег 100 м	14.3	17.6

IV. Перечень информационного обеспечения

4.1 Список литературных источников

- Е.Г. Гогунев «Психология физического воспитания и спорта» Москва Академия 2005 г.
- Ю.Д. Железняк «Спортивные игры» Москва Академия 2005 г.
- Т.В.Лагутина «Как улучшить память и развить внимание за 4 недели» Москва Издательство Центрополиграф 2010 г.
- Р.С. Немов «Психология» Москва Владос 2005 г.
- Ю.Л. Авербах «Шахматные окончания» Ростов – на – Дону 2005 г.
- Ю.Л.Авербах «Шахматная школа» Ростов – на – Дону 2005 г.
- Н.М. Калининченко «1000 сенсационных поражений шахматных королей» Москва Астрель АСТ 2006 г.
- А.Карпов «Начальный курс дебютов» 2007г.
- Н.Г.Петрушина «Шахматные дебюты для детей» 2013г.
- Н.Г.Петрушина «Шахматные окончания для детей» 2013г.

4.2. Перечень аудиовизуальных средств

- chess-portal.net «Чемпионы мира»
- playerbook.ru»videouroki-po-shaxmatam.html «Видео уроки по шахматам»
- todostep.ru «Самоучитель игры в шахматы»
- mapakids.net «Короли шахмат»

4.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

- window.edu.ru «Школа шахмат»
- window.edu.ru «Учимся играть в шахматы»
- window.edu.ru «Развиваем интеллект»
- window.edu.ru «Научится играть в шахматы самостоятельно»
- window.edu.ru «Общая психология»
- window.edu.ru «Возрастная психология»
- window.edu.ru «Педагогическая психология»
- window.edu.ru «Теория физической культуры и спорта»
- window.edu.ru «Гигиена»
- window.edu.ru «Проект федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы»

V. План физкультурных и спортивных мероприятий

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется образовательным учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Чемпионаты, первенства и кубки городского округа

№ п/п	Полное наименование спортивного мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственные за проведение
1	Первенство Анжеро-Судженского городского округа по шахматам среди обучающихся общеобразовательных школ 2004-1999г.р.	январь	ш/к "Белая ладья"	КФС, ДЮСШ «Сибиряк»
2	Командное первенство Анжеро-Судженского городского округа по шашкам среди школьников, в рамках декады спорта	март	ш/к "Белая ладья"	КФС, ДЮСШ «Сибиряк»
3	Первенство Анжеро-Судженского городского округа по шахматам среди юношей и девушек до 17 лет 1997-2005г.р. в 4рамках декады спорта	27-29 марта	ш/к "Белая ладья"	КФС, ДЮСШ «Сибиряк»
4	Командное первенство Анжеро-Судженского городского округа по шахматам среди школьников 1998-2004г.р. посвященное Дню народного единства	7-9 ноября	ш/к "Белая ладья"	КФС, ДЮСШ «Сибиряк»
5	Первенство Анжеро-Судженского городского округа по быстрым шахматам среди школьников, посвященное Дню матери	28 ноября	ш/к "Белая ладья"	КФС, ДЮСШ «Сибиряк»

Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, проводимые в учреждениях спортивной направленности

№ п/ п	Полное наименование спортивного мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственные за проведение
1	Турнир ДЮСШ "Сибиряк" по шахматам среди школьников посвященный Дню защиты детей	1 июня	ш/к "Белая ладья"	КФС, ДЮСШ «Сибиряк»
2	Блиц-турнир в честь Всекузбасского Дня шахмат	сентябрь	ш/к "Белая ладья"	КФС, ДЮСШ «Сибиряк»

Пояснительная записка

- I. Нормативная часть
 - 1.1. Планирование и учет тренировочного процесса
 - 1.2. Особенности формирования групп и определения объема тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов подготовки (в академических часах).
- II. Методическая часть
 - 2.1. Организация тренировочного процесса
 - 2.2. Основные задачи этапов подготовки
 - 2.3. Основные методики тренировки шахматиста
 - 2.4. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста
 - 2.5. Воспитательная работа
 - 2.5.1. Виды воспитания
 - 2.5.2. Воспитание спортивного коллектива
 - 2.5.3. Средства, методы и формы воспитательной работы
 - 2.5.4. Содержание воспитательной работы
 - 2.5.5. Недостатки в воспитательной работе
 - 2.6. Психологическая подготовка
 - 2.7. Восстановительные средства и мероприятия
 - 2.7.1. Естественные и гигиенические средства восстановления
 - 2.7.2. Педагогические средства восстановления
 - 2.7.3. Медико – биологические средства восстановления
 - 2.7.4. Психологические средства восстановления
 - 2.8. Инструкторская и судейская практика
 - 2.9. Квалификационные турниры, анализ партий и типовых позиций
 - 2.10. Требование техники безопасности
- III. Система контроля и зачетные требования
 - 3.1. Требования к реализации программы
 - 3.1.1. На этапе начальной подготовки
 - 3.1.2. На тренировочном этапе
- IV. Перечень информационного обеспечения
 - 4.1. Список литературных источников
 - 4.2. Перечень аудиовизуальных средств
 - 4.3. Перечень Интернет-ресурсов,
- V. План физкультурных и спортивных мероприятий