|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ** |
| Директор  |
| МАУ «ФОК «Атлант" |
| в г.Шахунья» |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| Ш.Р.Габдулин |
|  |

 ***МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ*** ***«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС*** ***«АТЛАНТ» В Г.ШАХУНЬЯ»***

|  |
| --- |
| Срок реализации Программы -1 год |
| Разработчики: Дзалаев П.Б. |
| Рецензент: Сандомирская Г.А. |

**город Шахунья** **2015 г** |

**Содержание**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Пояснительная записка | 3-7 |  |
| 1. | Нормативная часть | 8 |  |
| 1.1 | Краткая характеристика шахмат как вида спорта. | 8 |  |
| 1.2 | Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки | 8 - 9 |  |
| 1.3 | Наполняемость учебных групп и режим учебно­тренировочной работы | 9 |  |
| 1.4 | Организационно-педагогические основы обучения. Порядок приема детей в ДЮСШ | 9 |  |
| 1.5 | Учебный план | 9-10 |  |
| 2. | Методическая часть | 11 |  |
| 2.1 | Содержание занятий | 11-13 |  |
| 2.2 | Психологическая подготовка | 13-14 |  |
| 2.3 | Восстановительные мероприятия | 14-15 |  |
| 2.4 | Воспитательная работа | 15-16 |  |
| 2.5 | Общефизическая подготовка | 16-18 |  |
| 3 | Система контроля и зачетные требования | 18 |  |
| 3.1 | Требования к результатам реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе | 18-19 |  |
|  | Список литературы | 19-20 |  |

Пояснительная записка

Шахматы - интеллектуальная игра. Она сочетает в себе элементы логики, спорта и творчества. Шахматы развивают мышление, внимание, память, воспитывают такие ценные качества характера, как терпение, ответственность, самодисциплина.

Педагогическая целесообразность обусловлена дефицитом образовательных программ по шахматам, ориентированных на учреждения дополнительного образования на базе средних школ и гимназий (УДО) и на школьные спортивные клубы (ШСК). Данная образовательная общеразвивающая программа специально разработана для отделения шахмат СП МАУ «ФОК»Атлант» в г.Шахунья»..

Цель программы: создание посредством шахмат благоприятных условий для развития мышления, творческих и спортивных способностей учащихся, формирования всесторонне и гармонично развитой личности. Задачи:

*Образовательные:*

* освоение знаний о шахматной игре, изучение ее истории, правил и законов;
* освоение объема теоретических знаний;
* формирование умений и навыков практической игры;
* выполнение учащимися спортивных разрядов.

*Развивающие:*

* развитие мышления и творческих способностей;
* развитие логики и памяти;
* развитие решительности и чувства ответственности за принятое решение.

*Воспитательные:*

* формирование дисциплинированности и целеустремленности;
* воспитание доброжелательного отношения к товарищам, отзывчивости; привитие навыков общения в коллективе и внешней культуры поведения;
* формирование потребности в проведении досуга с пользой, снижение риска асоциального поведения.

Сроки реализации, интенсивность освоения.

Срок реализации программы - 2 года.

Программа предусматривает 2 уровня интенсивности: базовый - 2 занятия в неделю по 2 часа (по 144 часа на каждый учебный год) и повышенный 3 занятия по 2 часа или 2 занятия по 3 часа в неделю (216 часов на каждый год)

Воспитанники.

Программа рассчитана на воспитанников возраста 7-18 лет. Учащиеся занимаются в группе от 15 до 30 человек, в зависимости от года обучения. Возрастные особенности учащихся должны учитываться педагогом при выборе формы и способов подачи материала и организации занятий.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся в комбинированной форме, и могут включать теоретическую и практическую части (игру и разбор партий) или быстрые шахматы в равном соотношении. Учитывая большую важность практики, учащимся рекомендуется регулярно проводить практическую самоподготовку, играя в свободное время с различными соперниками, и участвовать в соревнованиях. Режим занятий должен соответствовать санитарным нормативам для образовательных учреждений. Желательно равномерное распределение учебной нагрузки в течение недели.

Методы и приемы обучения.

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

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

Основные приемы на теории: устный рассказ, показ материала на демонстрационной доске, показ материала на проекторе, самостоятельное решение учащимися аналогичных задач.

На практике основными приемами является игра в шахматы и разбор сыгранных учащимися партий.

Материально-техническое оснащение.

Для проведения занятий необходимо помещение, оборудованное столами и стульями, 15 комплектов шахмат и демонстрационная шахматная доска. Для проведения соревнований необходимо 10 шахматных часов. Желательно наличия компьютера и проектора.

Принципы спортивной подготовки шахматистов

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки, педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальные способности спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки, направленных на решение определенных задач подготовки.

Ожидаемый результат.

В результате освоения материала программы учащиеся должны овладеть необходимыми теоретическими знаниями и навыками практической игры.

Диагностика результативности выполнения образовательных задач проводится в форме тест-заданий и оценки итогов выступлений учащихся в соревнованиях.

Диагностика результативности выполнения развивающих и воспитательных задач проводится в форме опроса родителей, классных руководителей и учителей, а также в форме анкетирования учащихся.

К концу первого года обучения учащиеся должны знать:

* правила игры, ценность фигур;
* легенду возникновения и историю развития шахматной игры (на уровне начальной школы)
* понятия шах, мат, пат;
* владеть шахматной нотацией;
* постановку мата одинокому королю;
* стадии шахматной партии и основные задачи для каждой стадии;
* чемпионов мира по шахматам;
* тактические приемы (нападение, защита, двойной удар, связка, уничтожение защиты, отвлечение)
* понятие комбинации;
* 2-3 открытых дебюта;
* простейшие окончания;
* пешечные структуры (слабые и сильные)
* хорошие и плохие поля для расположения фигур;
* правила игры в соревнованиях.

уметь:

* ставить мат в 1 ход разными фигурами;
* ставить мат ферзем, ладьей, линейный мат;
* ставить «детский мат» и защищаться от него;
* играть и записывать партию;
* ставить мат в 2 хода разными фигурами;
* проводить пешку с помощью короля;
* находить простые тактические удары и комбинации;
* играть в силу 5 разряда.

К концу второго года обучения учащиеся должны знать:

* спортивные звания в шахматах, рейтинги и выдающихся шахматистов;
* 2-3 классические партии;
* тактические приемы (завлечение, перекрытие, блокировка, освобождение пространства, рентген)
* 4-5 открытых дебютов, 4-5 полуоткрытых и закрытых дебютов;
* теоретические окончания пешка против фигуры, фигура против фигуры и пешки.
* сильные и слабые поля;
* построение простых планов игры. уметь:
* ставить мат в 3 хода;
* находить 2-3 ходовые удары и комбинации;
* играть в силу 4 разряда.

Нормативная часть

* 1. Краткая характеристика шахмат как вида спорта*.*

Шахматы являются одним из популярных видов спорта во всем мире. Спортивную деятельность шахматиста обычно ассоциируют с умственной работой, имеющей яркую эмоциональную окраску. Шахматы, как вид соревновательной деятельности относятся, согласно Л.П. Матвееву, в общей классификации к группе абстрактно-игровых видов спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Эта особенность шахмат, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости.

Процесс шахматной тренировки состоит из общей и специальной подготовки, которые взаимосвязаны друг с другом. Общая подготовка направлена, прежде всего, на всестороннее шахматное образование и развитие необходимых качеств шахматиста-спортсмена. Специальная подготовка шахматиста осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений общей подготовки.

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

Подготовка шахматистов различной квалификации к соревнованиям проводится круглогодично - в подготовительном и соревновательном периодах, а также после соревнований. В подготовку во время соревнований следует включать: 1) построение тактического плана борьбы в зависимости от турнирного положения и подмеченных сильных и слабых сторон противника; 2) уточнение в выборе дебютных схем к каждому противнику; 3) анализ позиций отложенных партий; 4) четкое соблюдение гигиенического режима; 5) физзарядку, прогулки, занятия спортом; 6) отдых.

В наши дни появились новые методы подготовки шахматиста, связанные с применением компьютеров. Компьютерные программы применяются для развития специальных качеств шахматиста. Среди таких программ следует отметить CTART -обучающую программу по шахматной тактике, и тренировочную программу М.И.Дворецкого. Основная цель компьютерной программы М.Дворецкого - это совершенствование алгоритма обдумывания хода, развитие навыков и умений, которые потом помогут в аналогичных ситуациях за доской.

* 1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Спортивно-оздоровительныйэтап |
| Общая физическая подготовка (%) | 15 |
| Психологическая подготовка (%) | 10 |
| Техническая подготовка (%) | 30 |
| Тактическая, подготовка (%) | 25 |
|  |  |

1.3. Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| этап подготовки | период и годподготовки | возрастдлязачисления | максимальнаянаполняемость | максимальный объем учебной работы |
| мин | макс |
| Спортивно­оздоровительный | весьпериод | 7 | 18 | 30 | 6 |

1.4. Организационно-педагогические основы обучения. Порядок приема детей на отделение шахмат.

Дети, желающие заниматься в детско-юношеской спортивной школе проходят отбор в несколько этапов:

1. Визуальное и документально знакомство (медицинская справка о состоянии здоровья), оценка внешних данных.
2. Выявление общефизических способностей ребенка (быстрота, скорость реакции).

Чтобы успешно овладеть программным материалом, нужно сочетать занятия самостоятельной работой по отдельным техническим приемам с физической подготовкой.

**1.5. Учебный план *Общий учебный план (в часах).***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Теория | Практика | Всего за год |
| 1 год обучения | 54 | 162 | 216 |
| 2 год обучения | 54 | 162 | 216 |
| Всего | 108 | 324 | 432 |

Учебно-тематический план

1. ый год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название разделов и тем | Кол-во часов |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие. Правила игры. Контрольные занятия. Итоговое занятие. | 2 | 9 | 11 |
| 2 | История шахмат | 2 | 9 | 11 |
| 3 | Понятие дебюта. Прнципы игры в дебюте. Ошибки в дебюте. Миниатюры. | 4 | 9 | 13 |
| 4 | Понятие окончания. Стратегические задачи. Матование одинокого короля. | 5 | 12 | 17 |
| 5 | Понятие середины игры. Стратегические задачи. | 7 | 21 | 28 |
| 6 | Шахматная тактика. Решение творческих заданий. | 7 | 21 | 28 |
| 7 | Вводное занятие. Правила игры в соревнованиях. | 2 | 9 | 11 |
| 8 | Чемпионы мира по шахматам. | 2 | 9 | 11 |
| 9 | Открытые дебюты. | 4 | 9 | 13 |
| 10 | Простейшие окончания. | 5 | 12 | 17 |
| 11 | Пешечные структуры (слабые и сильные) Хорошие и плохие поля для расположения фигур | 7 | 21 | 28 |
| 12 | Тактические приемы (нападение, защита, двойной удар, связка, уничтожение защиты, отвлечение) Итоговое занятие. | 7 | 21 | 28 |
| Итого: | 54 | 162 | 216 |

1. **2-ой год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название разделов и тем | Кол-во часов |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие. Основы судейства и классификации, спортивные звания в шахматах, рейтинги и разряды. | 4 | 18 | 22 |
| 2 | Классические партии | 4 | 18 | 22 |
| 3 | Полуоткрытые и закрытые дебюты | 9 | 21 | 30 |
| 4 | Теоретические окончания пешка против фигуры, фигура против фигуры и пешки | 9 | 21 | 30 |
| 5 | Сильные и слабые поля, построение простых планов игры | 14 | 42 | 56 |
| 6 | Тактические приемы (завлечение, перекрытие, блокировка, освобождение пространства, рентген, сочетание приемов) Итоговое занятие. | 14 | 42 | 56 |
|  | Итого: | 54 | 162 | 216 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название разделов и тем | Кол-во часов |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие. Правила игры. Контрольные занятия. Итоговое занятие. | 2 | 9 | 11 |
| 2 | История шахмат | 2 | 9 | 11 |
| 3 | Понятие дебюта. Прнципы игры в дебюте. Ошибки в дебюте. Миниатюры. | 4 | 9 | 13 |
| 4 | Понятие окончания. Стратегические задачи. Матование одинокого короля. | 5 | 12 | 17 |
| 5 | Понятие середины игры. Стратегические задачи. | 7 | 21 | 28 |
| 6 | Шахматная тактика. Решение творческих заданий. | 7 | 21 | 28 |
| 7 | Вводное занятие. Правила игры в соревнованиях. | 2 | 9 | 11 |
| 8 | Чемпионы мира по шахматам. | 2 | 9 | 11 |
| 9 | Открытые дебюты. | 4 | 9 | 13 |
| 10 | Простейшие окончания. | 5 | 12 | 17 |
| 11 | Пешечные структуры (слабые и сильные) Хорошие и плохие поля для расположения фигур | 7 | 21 | 28 |
| 12 | Тактические приемы (нападение, защита, двойной удар, связка, уничтожение защиты, отвлечение) Итоговое занятие. | 7 | 21 | 28 |
| Итого: | 54 | 162 | 216 |

**2-ой год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название разделов и тем | Кол-во часов |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие. Основы судейства и классификации, спортивные звания в шахматах, рейтинги и разряды. | 4 | 18 | 22 |
| 2 | Классические партии | 4 | 18 | 22 |
| 3 | Полуоткрытые и закрытые дебюты | 9 | 21 | 30 |
| 4 | Теоретические окончания пешка против фигуры, фигура против фигуры и пешки | 9 | 21 | 30 |
| 5 | Сильные и слабые поля, построение простых планов игры | 14 | 42 | 56 |
| 6 | Тактические приемы (завлечение, перекрытие, блокировка, освобождение пространства, рентген, сочетание приемов) Итоговое занятие. | 14 | 42 | 56 |
|  | Итого: | 54 | 162 | 216 |

1. Методическая часть
	1. Содержание занятий

Содержание занятий первого года обучения

1. Правила игры, Вводные, контрольные, итоговые занятия, теория - 2 часа, практика 9 часов.

Теория: шахматная доска, поля, фигуры, ходы фигур. Ценность фигур. Практика: Простые игры с фигурами, лабиринты, взятия фигур, «часовые».

1. История шахмат, теория - 2 часа, практика 9 часов.

Теория: легенда возникновения шахматной игры, древние шахматы,

путешествие шахмат по миру, шахматы в жизни Петра 1, Пушкина и других Великих людей.

Практика: игра без записи.

1. Понятие дебюта. Прнципы игры в дебюте. Ошибки в дебюте. Миниатюры, теория - 4 часов, практика 9 час.

Теория: буквы, цифры, поля, запись позиции, запись партии.

Практика: игра с записью, разбор.

4 Понятие окончания. Стратегические задачи. Матование одинокого короля, теория - 5 часов, практика 12 час.

Теория: линейный мат, мат ферзем, ладьей, двумя слонами.

Практика: игра с записью, разбор.

1. Понятие середины игры. Стратегические задачи, теория - 7 часов, практика 21 часа.

Теория: дебют, миттельшпиль, эндшпиль, главные задачи каждой стадии с примерами.

Практика: игра с записью, разбор.

1. Решение творческих заданий теория - 7 часов, практика 21 часа. Теория: решение задач на мат в 1 ход (120 заданий)

Практика: игра с записью, разбор.

1. Правила игры в соревнованиях теория - теория - 2 часа, практика 9

часов.

Теория: системы проведения шахматных соревнований: нокаут, круговая, швейцарская. Особенности различных шахматных соревнований. Правила игры в соревнованиях.

Практика: игра с записью, разбор.

1. Чемпионы мира по шахматам теория - теория - 2 часа, практика 9

часов.

Теория: «Некоронованные чемпионы» - П. Морфи, А. Андерсен. Чемпионы мира В.Стейниц, Э.Ласкер, Х.Р.Капабланка, А.Алехин, М.Ботвинник, В.Смыслов, М.Таль, Т.Петросян, Б.Спасский, Р.Фишер, А.Карпов, Г.Каспаров, В.Крамник. Чемпионы мира по нокаут-системе. Практика: игра с записью, разбор.

1. Открытые дебюты теория - теория - 4 часа, практика 9 часов.

Теория: Королевский гамбит, Итальянская партия, Шотландская партия. Игра с записью, разбор.

1. Простейшие окончания теория - теория - 5 часов, практика 12 часов. Теория: король с пешкой против короля. Пешка против пешки.

Практика: игра с записью, разбор.

1. Пешечные структуры (слабые и сильные) Хорошие и плохие поля для расположения фигур теория - 7 часов, практика 21 час.

Теория: правила расположения фигур и пешек на доске. Понятие плана игры. Практика: игра с записью, разбор.

1. Тактические приемы (нападение, защита, двойной удар, связка, уничтожение защиты, отвлечение) теория - 7 часов, практика 21 час.

Теория: элементарные тактические приемы, понятие комбинации. Решение двухходовых комбинаций.

Практика: игра с записью, разбор

Содержание занятий второй год обучения

1. Основы судейства и классификации, спортивные звания в шахматах, рейтинги и разряды: теория - 4 часа, практика 18 часов.

Теория: система современных спортивных разрядов и званий. Международный рейтинг шахматистов. Выдающиеся исторические личности, игравшие в шахматы, выдающиеся шахматисты.

Практика: игра с записью, разбор.

1. Классические партии теория - 4 часа, практика 18 часов.

Теория: самые известные партии в истории: Морфи - Консультанты, Андерсен - Кизирицкий и др.

Практика: игра с записью, разбор.

1. Полуоткрытые и закрытые дебюты теория - 9 часов, практика 21 час. Теория: Скандинавская защита, французская защита, сицилианская защита, ферзевый гамбит, староиндийская защита.

Практика: Игра с записью, разбор.

1. Теоретические окончания пешка против фигуры, фигура против фигуры и пешки теория - 9 часов, практика 21 час.

Теория: конь, слон, ладья, ферзь против пешки.

Практика: игра с записью, разбор.

1. Сильные и слабые поля, построение простых планов игры теория - 14 часов, практика 42 часа.

Теория: выбор плана игры и его реализация. Использование сильных и слабых полей.

Практика: игра с записью, разбор.

1. Тактические приемы (завлечение, перекрытие, блокировка, освобождение пространства, рентген, сочетание приемов) теория - 14 часов, практика 42 часа.

Теория: сложные тактические приемы. Сочетания тактических приемов. Решение трехходовых комбинаций. Практика: игра с записью, разбор.

* 1. 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 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 психолого­педагогических воздействий в учебно-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 учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шахматистов.

* 1. Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности учащихся 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 медико­биологических 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, корригирующие упражнения,

психореабилитационные процедуры. В дни отдыха Могут быть использованы более интенсивные формы восстановления - парная баня,

сауна. Во время интенсивных тренировок на учебно-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. ультрафиолетовое 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.

* 1. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами 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, 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 все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

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

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

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

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

* 1. Общефизическая подготовка
1. *Общеразвивающие упражнения без предметов*

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

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

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

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками,

посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Спортивные и подвижные игры.

1. *Общеразвивающие упражнения с предметами*

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

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

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

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

1. *Дыхательная гимнастика*
2. ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8,12, 16, 20 и более шагов.
3. ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводиться до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.
4. е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.
5. е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

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

1. Система контроля и зачетные требования
	1. Требования к результатам реализации Программы на спортивно­оздоровительном этапе
* 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.

Критерии подготовки на этапе спортивной подготовки. Контрольно-переводные нормативы.

Группа начальной подготовки 1 года обучения

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. Г амбиты. 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.

Список литературы

1. Лисицын Г.М. Первые шаги в шахматном искусстве. Лениздат, 1960 год.
2. В.А.Пожарский Шахматный учебник. 1996.
3. Журавлев Н.И. Шаг за шагом. ФиС, 1986.
4. Эстрин Я.Б., Панов В.Н. Курс дебютов. ФиС, 1982.
5. Туров Б.И. Жемчужины шахматного творчества. ФиС, 1982.
6. А.Н.Костьев. Уроки шахмат. ФиС,1984.
7. Х.Р.Капабланка. Учебник шахматной игры. ФиС, 1980.
8. А.А.Алехин. Триста избранных партий. ФиС, 1989.
9. А.В.Котов. Как стать гроссмейстером. ФиС, 1984.
10. О.В.Чеботарев. Уроки шахматной стратегии. Воениздат, 1981.
11. Д.И.Бронштейн. Международный турнир гроссмейстеров. ФиС, 1980.
12. Энциклопедия шахматных миттельшпилей. Белград, 1980.
13. А.Н.Ройзман.400 миниатюр. Берлин, 1980.
14. Малая дебютная энциклопедия. ФиС, 1985.
15. М.М.Ботвинник. Аналитические и критические работы (1-4 том). ФиС, 1986.
16. М.И.Дворецкий. Искусство анализа. Прогресс, 1992.
17. Л.Портиш, Б.Шаркози. 600 окончаний. ФиС, 1979.
18. Энциклопедия шахматных окончаний. Белград,1980.
19. Ю.Л.Авербах. Шахматные окончания. ФиС, 1981.
20. М.И.Шерешевский. Стратегия эндшпиля. ФиС, 1988.

Список литературы для учащихся.

1. Иващенко «Учебник шахматных комбинаций»
2. Журавлев Н.И. Шаг за шагом. ФиС, 1986.
3. В.А.Пожарский Шахматный учебник. 1996.
4. Лисицын Г.М. Первые шаги в шахматном искусстве. Лениздат, 1960 год. Список компьютерных программ для педагога.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Динозавры учат шахматам. |
| 2. | Шахматная тактика для начинающих. |
| 3. | Шахматная школа для начинающих. |
| 4. | Шахматы в сказках. |
| 5. | Энциклопедия комбинаций. |
| 6. | Свисс - жеребьевка. |

20