

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7 ГОРОДА ТОМСКА ПО ШАХМАТАМ»
634009, г. Томск, пр-т Ленина, д. 186, тел. (3822) 40-06-23, e-mail: chess-tomsk@yandex.ru
ИНН 7017125307 КПП 701701001 ОГРН1057002601061

Рассмотрена на Педагогическом совете
Протокол от 20.08.2020 № 01

Утверждена приказом и.о. директора
МБУ ДО ДЮСШ № 7 по шахматам
от 20.08.2020 № 26

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «ШАХМАТЫ»

Срок реализации программы 6 лет

Рецензенты:

Кондратьева Е.В.

к.ф.н.

МБУ ДО ДЮСШ № 7 по шахматам

Гончарук Д.Е.

ОГБОУ ДО «ОЦДО»

Составили:

Белозеров А.Н.

старший тренер-преподаватель

МБУ ДО ДЮСШ № 7 по шахматам

мастер спорта России по шахматам

международный гроссмейстер ФИДЕ

Исаев А.В.

тренер-преподаватель

МБУ ДО ДЮСШ № 7 по шахматам

кандидат в мастера спорта по шахматам

Шевченко О.В.

тренер-преподаватель

МБУ ДО ДЮСШ № 7 по шахматам

женский мастер ФИДЕ

Томск
2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

1 Пояснительная записка.....	3
2 Учебный план.....	8
3 Методическая часть.....	15
4 План воспитательной и профориентационной работы.....	31
5 Система контроля и зачетные требования.....	35
6 Перечень информационного обеспечения.....	39

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта (далее – образовательная программа) по виду спорта «шахматы» разработана и утверждена МБУ ДО ДЮСШ № 7 по шахматам согласно федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России № 939 от 15.11.2018 г.) по направленности физкультурно-спортивная.

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

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 г. № 930 «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта шахматы»;

- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14).

Также программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

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

- внутренние нормативные правовые акты МБУ ДО ДЮСШ № 7 по шахматам (устав, порядок приема и перевода).

Цель программы – сохранение и приумножение здоровья молодого поколения, содействие гармоничному интеллектуальному и физическому развитию личности, обеспечение социальной адаптации и ориентация обучающихся на осознанный выбор пути личностного и профессионального развития.

Основными задачами реализации данной программы являются:

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

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

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

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

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

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта

Шахматы – настольная логическая игра со специальными фигурами на 64-клеточной доске для двух соперников, сочетающая в себе элементы искусства, науки и спорта. Шахматы представляют собой организованный вид спорта с иерархией званий, развитой системой регулярных турниров, национальными и международными лигами, шахматными конгрессами. Игра подчиняется определенным правилам, которые дополняются правилами ФИДЕ при проведении турниров.

Шахматная партия играется между двумя соперниками, которые поочередно перемещают фигуры на квадратной доске, называемой «шахматная доска». Играющий белыми фигурами начинает партию. Об игроке говорят, что он должен сделать ход, после того, как его соперник сделал ход. Цель каждого игрока – «атаковать» короля соперника таким образом, чтобы он не имел никаких возможных ходов. Об игроке, который достиг этой цели,

говорят, что он поставил «мат» королю соперника и выиграл партию. Соперник, королю которого был поставлен мат, проигрывает партию.

Процесс шахматной тренировки состоит из базовой подготовки, которая направлена, прежде всего, на всестороннее шахматное образование и развитие необходимых качеств шахматиста-спортсмена. Углубленная подготовка шахматиста осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений базовой подготовки.

В основу программы положены результаты научных исследований в области теории шахмат, методические рекомендации ведущих отечественных и зарубежных специалистов, нормативные требования по специальной шахматной подготовке, а также многолетний опыт ведущих тренеров-преподавателей по шахматам МБУ ДО ДЮСШ № 7 по шахматам, достигших больших успехов в подготовке юных шахматистов.

Минимальный количественный состав и минимальный возраст детей для зачисления на обучение и сроки обучения по программе

Программа предусматривает базовый уровень сложности в освоении обучающимися образовательной программы (далее – уровень образовательной программы).

Срок обучения по образовательной программе составляет 6 лет.

МБУ ДО ДЮСШ № 7 по шахматам с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

Возраст для зачисления в группу базового уровня сложности преимущественное достижение 6 лет.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп представлены в следующей таблице:

Уровень сложности	Продолжительность обучения на разных уровнях сложности	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)
Базовый уровень сложности	1-й год обучения	6	10
	2-й год обучения	6	10
	3-й год обучения	7	10
	4-й год обучения	7	10
	5-й год обучения	8	10
	6-й год обучения	8	10

Планируемые результаты освоения программы обучающимися

Результатом освоения образовательной Программы является приобретение обучающимися начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта обязательных и вариативных предметных областей:

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

- знание истории развития спорта шахматы;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие,
- способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта шахматы;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта «шахматы»;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта «шахматы»;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта «шахматы».

В предметной области «Специальные навыки» для базового уровня:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для вида спорта «шахматы» специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта «шахматы»;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «Спортивное и специальное оборудование» для базового уровня:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта «шахматы»;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и использования спортивного и специального оборудования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Образовательный и тренировочный процессы осуществляются в течение всего календарного года в соответствии с календарным учебным графиком, рассчитанным на 42 недели.

Расчет учебных часов ведется в академических часах. В соответствии с СанПиНами 2.4.4.3172-14, 2.4.1.3049-13 продолжительность академического часа зависит от возраста учащихся.

Учебным планом предусматривается базовый уровень, предусматривающий изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта;
- основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области:

- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта.

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня сложности представлено в следующей таблице:

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%
1.2	Общая физическая подготовка	20%
1.3	Вид спорта	30%
2.	Вариативные предметные области	
2.1	Специальные навыки	20%
2.2	Спортивное и специальное оборудование	20%

В учебном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на изучение по предметным областям. План Учебного процесса базового уровня сложности представлен в следующей таблице:

**План учебного процесса
Базовый уровень сложности**

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов								252	252	336	336	420	420
1	Обязательные предметные области	1212		204	1008			152	152	202	202	252	252
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	204		204	-			26	26	34	34	42	42
1.2	Общая физическая подготовка	404		-	404			51	51	67	67	84	84
1.3	Вид спорта	604		-	604			75	75	101	101	126	126
2	Вариативные предметные области	804			804			100	100	134	134	168	168
2.1	Специальные навыки	402		-	402			50	50	67	67	84	84
2.2	Спортивное и специальное оборудование	402		-	402			50	50	67	67	84	84
3	Теоретические занятия	202		202	-			26	26	34	34	42	42
4	Практические занятия	1788		-	1788			222	222	298	298	374	374

4.1	Тренировочные мероприятия	1008	-	1008				126	126	168	168	210	210
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	402	-	402				50	50	67	67	84	84
4.3	Иные виды практических занятий	378	-	378				46	46	63	63	80	80
5	Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера											
6	Аттестация	24	-	6	18	20	4						
6.1	Промежуточная аттестация	20	-	5	15	20	-	4	4	4	4	4	-
6.2	Итоговая аттестация	4	-	1	3	-	4						4

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Начало учебного года 01.09.2019 года.

Окончание учебного года 30.06.2020 года.

Продолжительность учебной недели – 6 дней.

Праздничные и выходные дни:

- 1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23, (перенос на 24 февраля) – День защитника Отечества;
- 8 марта (перенос на 9 марта) – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.

Расписание занятий утверждается директором МБУ ДО ДЮСШ № 7 по шахматам по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБУ ДО ДЮСШ № 7 по шахматам на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает содержание и методику работы по предметным областям, годам обучения по уровням подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Методика и содержание работы по предметным областям

Обязательная предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового уровня сложности)

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории шахмат, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п.

Темы для изучения по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

Тема № 1. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Знание ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряд и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий по шахматам.

Тема № 2. Исторический обзор развития шахмат

Историческое развитие шахмат, как во всем мире, так и в нашей стране. Эволюция шахматного творчества, идей и методов борьбы в шахматной партии. Изучение истории развития шахмат на Тамбовщине.

Тема № 3. Антидопинговые правила

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Тема № 4. Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание спортсменов

Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Режим дня в период соревнований.

Тема № 5. Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований

Основные положения шахматного кодекса, навыки судейства и организации шахматных соревнований. Рассказывая о той или иной теме, тренер-преподаватель должен стремиться давать как можно больше конкретных примеров из практики самих учащихся.

Тема № 6. Основы методики тренировки шахматиста

Понятие об обучении и тренировке. Формы и методы тренировки шахматиста. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретения им специальных знаний, навыков и качеств. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий. Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

Тема № 7. Шахматная литература

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста. Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. Обзор современной литературы. Методика работы с шахматной литературой.

Обязательная предметная область «Общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

В число задач общей физической подготовки входит:

1. Укрепление здоровья;
2. Воспитание основных физических качеств;
3. Повышение уровня общей работоспособности;
4. Совершенствование жизненно важных навыков и умений.

Учитывая специфику вида спорта шахматы, занятия направленные на укрепление общего физического состояния учащихся проводятся не в традиционной форме уроков физкультуры, а в виде физкультурных минуток и физкультурных пауз, что дает возможность гармонично сочетать занятия физической культурой и обучение игре в шахматы.

Физкультурные минутки и паузы – это кратковременные сеансы физических упражнений, которые проводятся для активного отдыха и поддержания работоспособности.

На учебно-тренировочных занятиях учащихся проявляется три вида утомления: утомление глаз, утомление мышц кисти при письме, общее утомление мышц при длительной статической «сидячей» работе. Упражнения активизируют дыхание, кровообращение и обмен веществ в организме, снимают общее утомление.

Основные требования к организации и проведению физкультурных минуток и пауз.

1. Физкультурные минутки и паузы проводятся на начальном этапе утомления: нарушении внимания, снижение активности и т. п. Для младших школьников наиболее целесообразно их проведение между 15-й и 20-й минутами.

2. Упражнения в составе физкультминутки должны быть занимательны, знакомы детям и интересны, но не сложны по координации движений.

3. Физкультминутки направлены на активную работу утомленных мышц, которые до этого выполняли статическую нагрузку.

4. Комплексы упражнений подбирают в зависимости от вида урока и его содержания.

5. Данные комплексы должны быть разными по содержанию и форме.

6. В физкультминутки включают упражнения на развитие разных групп мышц.

7. Продолжительность выполнения комплекса упражнений в физкультминутке от 2-3 минут (5-6 упражнений), физкультурные паузы до 4-7 минут (6-8 упражнений).

8. Физкультминутки могут проводиться в трех вариантах: не вставая со стула; вставая со стула, но, не отходя от стола (парты); передвигаясь по классу (комнате).

9. Упражнения рекомендуется выполнять при разном построении учащихся: в кругу, в рассыпную, в парах, тройках, в группах, взявшись за руки, в колоннах, в шеренгах и т.д.

10. Смену комплексов физкультминуток следует осуществлять не реже одного раза в две недели.

Рекомендуемые комплексы упражнений для глаз

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Вариант 1.

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Вариант 2.

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Рекомендуемые комплексы упражнений физкультурных минуток

Комплекс упражнений общего воздействия

Вариант 1.

1. Исходное положение (и.п.) 1-2 встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. стойка ноги врозь, руки вперед., 1 поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

3. И.п. 1 согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 приставить ногу, руки вверх-наружу. 3-4 то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Вариант 2.

1. И.п. 1-2 дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3-4 то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1-3 круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4-заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. 1 с шагом вправо руки в стороны. 2 два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 и.п. 1-4 то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

Вариант 3.

1. И.п. стойка ноги врозь, 1 руки назад. 2 3 руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 с поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед. 2 и.п. 3-4 то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения:

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

Комплекс упражнений для улучшения мозгового кровообращения

Вариант 1.

1. И.п. 1 руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 локти вперед. 3-4 руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 мах левой рукой назад, правой вверх назад. 2 встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

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

Вариант 2.

1. И.п. стоя или сидя, руки на поясе. 1-2 круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3-4 то же левой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 и.п. То же налево. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. сидя на стуле, руки на пояс. 1 повернуть голову направо. 2 и.п. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

Вариант 3.

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

2. И.п. хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше. 2 движение рук через стороны хлопок в ладоши вперед на уровне головы. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. сидя на стуле. 1 голову наклонить вправо. 2 и.п. 3 голову наклонить влево. 4 и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук: динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

Вариант 1.

1. И.п. 1 поднять плечи. 2 опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.п. руки согнуты перед грудью. 1 2 два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3-4 то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. стойка ноги врозь. 1-4 четыре последовательных круга руками назад. 5-8 то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

Вариант 2.

1. И.п. кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. 1-4 дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

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

Вариант 3.

1. И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1 дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 и.п. 3-4 то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. 1 руки вперед, ладони книзу. 2-4 зигзагообразными движениями руки в стороны. 5-6 руки вперед. 7-8 руки расслабленно вниз. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. 1 руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крови и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.

Вариант 1.

1. И.п. 1 шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 и.п. 3-4 то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

2. И.п. стойка ноги врозь. 1 упор присев. 2 и.п. 3 наклон вперед, руки впереди. 4 и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

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

Вариант 2.

1. И.п. 1 выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3-4 то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. 1-2 присед на носках, колени врозь, руки вперед в стороны. 3 встать на правую, мах левой назад, руки вверх, 4 приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5-8 то же с махом правой ногой назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

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

Вариант 3.

1. И.п. руки скрестно перед грудью. 1 взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 и.п. 3-4 то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. стойка ноги врозь пошире, руки вверх в стороны. 1 полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 и.п. 3-4 то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. выпад левой вперед. 1 мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Рекомендуемые комплексы упражнений физкультурных пауз

Вариант 1.

Ходьба на месте 20-30 секунд. Темп средний. 1. Исходное положение (и.п.) основная стойка (о.с.) 1 руки вперед, ладони книзу. 2 руки в стороны, ладони кверху, 3 встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4 и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. ноги врозь, немного шире плеч. 1 3 наклон назад, руки за спину. 3-4 и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. ноги на ширине плеч. 1 руки за голову, поворот туловища направо. 2 туловище в и.п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3 выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4 и.п. 5 8 то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

4. И.п. руки к плечам. 1 выпад вправо, руки в стороны. 2 и.п. 3 присесть, руки вверх. 4 и.п. 5-8 то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

Вариант 2.

Ходьба на месте 20-30 с. Темп средний. 1. И.п. о.с. Руки за голову. 1-2 встать на носки, прогнуться, отвести локти назад. 3-4 опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

2. И.п. 1 шаг вправо, руки в стороны. 2 повернуть кисти ладонями вверх. 3 приставить левую ногу, руки вверх. 4 руки дугами в стороны и вниз, свободным махом скрестить перед грудью. 5-8 то же влево. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 наклон вперед к правой ноге, хлопок в ладони. 2 и.п. 3-4 то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4. И.п. стойка ноги врозь, левая впереди, руки в стороны или на поясе. 1-3 три пружинистых полуприседа на левой ноге. 4 переменить положение ног. 5-7 то же, но правая нога впереди левой. Повторить 4-6 раз. Перейти на ходьбу 20-25 с. Темп средний.

5. И.п. стойка ноги врозь пошире. 1 с поворотом туловища влево, наклон назад, руки назад. 2 3 сохраняя положение туловища в повороте, пружинистый наклон вперед, руки вперед. 4 и.п. 5-8 то же, но поворот туловища вправо. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

6. И.п. придерживаясь за опору, согнуть правую ногу, захватив рукой за голень. 1 вставая на левый носок, мах правой ногой назад, правую руку в сторону назад. 2 и.п. 3-4 то же, но согнуть левую ногу. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

7. И.п. 1 руки назад в стороны, ладони наружу, голову наклонить назад. 2 руки вниз, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

Вариант 3.

1. Ходьба на месте 20-30 с. Темп средний. 1. И.п. Правой рукой дугой внутрь. 2 то же левой и руки вверх, встать на носки. 3-4 руки дугами в стороны. И.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. 1 с шагом вправо руки в стороны, ладони кверху. 2 с поворотом туловища направо дугой кверху левую руку вправо с хлопком в ладони. 3 выпрямиться. 4 и.п. 5-8 то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. стойка ноги врозь. 1-3 руки в стороны, наклон вперед и три размашистых поворота туловища в стороны. 4 и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4. И.п. 1-2 присед, колени врозь, руки вперед. 3-4 встать, правую руку вверх, левую за голову. 5-8 то же, но правую за голову. Повторить 6-10 раз. Темп медленный.

5. И.п. 1 выпад влево, руки в стороны. 2-3 руки вверх, два пружинистых наклона вправо. 4 и.п. 5-8 то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

6. И.п. правую руку на пояс, левой поддерживаться за опору. 1 мах правой ногой вперед. 2 маха правой ногой назад, захлестывая голень. То же проделать левой ногой. Повторить по 6-8 махов каждой ногой. Темп средний.

7. И.п. 1-2 правую ногу назад на носок, руки слегка назад с поворотом ладоней наружу, голову наклонить назад. 3-4 ногу приставить, руки

расслабленно опустить, голову наклонить вперед. 5-8 то же, отставляя другую ногу назад. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

Обязательная предметная область «Вид спорта» (для базового уровня сложности)

Цель предметной области – развитие технико-тактических качеств, создание «фундамента» умений и формирование на его основе техники и тактики в виде спорта «шахматы»; повышение уровня функциональных возможностей обучающихся; формирование основ культуры спортивной безопасности.

Содержание программного материала:

1. Дебют

При изучении раздела «Дебют» следует исходить из того, что в программе конкретные дебюты изучаются в первую очередь для повышения шахматной культуры учащихся. При этом взят за основу концентрический метод – для каждого разряда определяется своя глубина ознакомления с данным дебютом.

Часы, отведенные программой на изучение дебютов, рекомендуется использовать для обзорных лекций по теории дебютов. Детальное ознакомление с той или иной дебютной системой осуществляется учащимися самостоятельно и на индивидуальных занятиях с тренером-преподавателем.

В зависимости от особенностей учащихся могут изучаться любые другие дебюты, не предусмотренные в программе данного разряда.

2. Миттельшпиль

Рекомендуется при изучении раздела помимо лекционного материала использовать метод практических упражнений, заключающийся в том, что после изложения конкретного вопроса учащимся даются специально подобранные позиции, в которых надо самостоятельно найти изучаемую идею. При этом надо стремиться к тому, чтобы учащиеся находили решение без передвижения фигур. Можно подобные позиции разыгрывать в парах с ускоренным контролем времени на обдумывание ходов.

3. Эндшпиль

Концентрический метод изучения рекомендуется и в этом разделе. Темы, указанные в программе для каждого года обучения, являются основными, другие вопросы рассматриваются схематично.

4. Квалификационные турниры, анализы партий и типовых позиций, индивидуальные партии

Участие в квалификационных турнирах является одной из основных форм подготовки шахматиста, проверкой полученных знаний и практических навыков. Квалификационные турниры проводятся на протяжении всего учебного года для шахматистов младших разрядов и рассматриваются как тренировочные в подготовительном периоде шахматистов старших разрядов.

В индивидуальные занятия входят: разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнерами.

5. Теоретические и судейские семинары, контрольные работы

В этом разделе программы акцентируется внимание на формирование у учащихся навыков самостоятельной работы. Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по пройденным темам.

Использование в учебно-тренировочном процессе информационно-компьютерных технологий.

6. Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, нахождение комбинаций, сеансы одновременной игры

Основная задача этого раздела состоит в том, чтобы познакомить учащихся с шахматной композицией, научить играть партии по консультации, показать значение сеансов одновременной игры для популяризации шахмат.

Особенно часто рекомендуется проводить сеансы одновременной игры и конкурсы на первом году обучения. Во всех группах проводятся упражнения для развития техники расчета вариантов.

Вариативная предметная область «Специальные навыки» (для базового уровня сложности)

Специальные навыки – это совокупность специальных способностей, которые свойственны представителям одного вида или группы видов спорта.

Цель предметной области – воспитание физических и психических качеств, определяемых избранным видом спорта.

К специализированным восприятиям в шахматах относят:

- способность к «антиципации» определяется умением предугадывать действия соперника;
- «чувство времени» - определяется умением правильно оценить время, успеть уложиться в отведенный срок;
- «заочные» способы изучения противника;
- «комбинационное зрение»;
- «позиционное чутье»;
- счетные и оценочные способности;
- постоянный аналитический прогноз.

Средства на начальных этапах – использование игровых форм. Впоследствии моделирование условий соревновательной деятельности для возникновения и дальнейшего развития у обучающихся глубоко специфических ощущений, связанных со специализацией.

Применение в занятиях соревновательных (тренировочные формы соревновательного упражнения) и специально-подготовительных (подводящих, имитационных) заданий и задач.

Вариативная предметная область «Спортивное и специальное оборудование» (для базового уровня сложности)

Понимание значимости материально-технической составляющей при планировании и осуществлении многолетнего тренировочного и

соревновательного процесса является одним из основных компонентов обучения по программе.

Цель и задачи предметной области – ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков для работы на различном спортивном оборудовании, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем.

Занятия по предметной области «спортивное и специальное оборудование» проводятся в форме практических и теоретических занятий. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции. В рамках теоретических и практических занятий знакомство обучающихся с оборудованием, инвентарем для занятий шахматами.

В качестве контроля теоретических знаний, практических умений и навыков по данной предметной области рекомендуется провести практическое занятие с выполнением обучающимися контрольных заданий.

Объемы учебных нагрузок

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы		
	Базовый уровень сложности		
	НП-1	НП-2	НП-3
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10
Количество занятий в неделю	3	3-4	4-5
Общее количество часов в год	252	336	420
Общее количество занятий в год	126	126-168	168-210

Методические материалы

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

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

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

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

Методы обучения, используемые в образовательном процессе, представлены в следующей таблице:

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности учащихся	Словесные	Инструктаж, беседы о гроссмейстерах, чемпионах мира по шахматам, подача теоретического материала, разъяснение тех или иных закономерностей в шахматах, правилах поведения за доской и на соревнованиях
	Методы наглядной передачи информации и зрительного восприятия информации	Демонстрация наглядных пособий: схемы (шахматная нотация), схема - диаграмма, схемы дебютных вариантов; показ педагогом и детьми вариантов ходов шахматных фигур на демонстрационной доске, наблюдение, видеофильмы, просмотр презентации, работа с Интернет ресурсами
	Методы передачи информации с помощью практической деятельности	Работа над теоретическим материалом, решение шахматных задач, чтение шахматной литературы с разбором партий, самостоятельная работа над дебютным репертуаром и эндшпильными законами, работа над проектами, рефератами
	Аналитические методы	Наблюдение, анализ действий, повторение пройденного материала, самоанализ выполненной работы, самоконтроль и самооценка
Методы мотивации и стимулирования	Эмоциональные	Поощрение, порицание, создание ситуации успеха, свобода выбора дебютного репертуара (открытые, полуоткрытые и закрытые дебюты)
	Познавательные	Создание проблемных ситуаций, побуждение к поиску альтернативных решений, выполнение творческих заданий

	Волевые	Соблюдение требований (правил поведения за доской), результаты деятельности
Методы воспитания	Методы приучения, убеждения, примера, доверительная беседа	
Методы контроля и самоконтроля	Опросы, тесты, викторины, марафоны, олимпиады, выступление на соревнованиях, решение конкурсных шахматных задач	

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

Индивидуальная форма занятий обладает большим преимуществом, благодаря непосредственному контакту педагога с учащимся. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей ребенка, формирование его личности.

Парная форма – шахматы это в основном парная игра, где один участник учит другого участника («Юный тренер»).

Групповая форма – используется при работе в команде (способствует развитию навыков командной игры, развивает интеллектуальные возможности), при объяснении теоретического материала, при проведении воспитательных мероприятий и разноуровневых соревнований («Юный арбитр»).

Формы реализации программы:

- уроки;
- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- игровая деятельность;
- конкурсы решения;
- турнирная практика;
- разбор партий;
- работа с компьютером;
- сеанс одновременной игры.

Данная программа предполагает использование современных образовательных технологий в образовательном процессе:

1. Технологии личностно-ориентированного обучения

Составление индивидуального дебютного репертуара, учет индивидуальных способностей, возрастных особенностей обучающихся, создание индивидуальных маршрутов обучения и развития.

2. Технология проблемного обучения

Используется при работе над разбором шахматных партий, инструктивным материалом, обсуждением жизненных ситуаций.

3. Информационно-компьютерные технологии

Использование компьютерных программ:

- «Chessdiagram», «Кветка», и др.;

- программа разбора дебютных вариантов, «Школа обучения игры в шахматы», «Решение шахматных задач разного уровня сложности (мат в 1 ход, мат в 2 хода и т.д.)».

- проведение медиа-занятий, воспитательных мероприятий с использованием презентаций;

- поиск новинок шахмат, видео о шахматах в Интернете.

4. Технология проектной деятельности

Предполагает разработку ученических проектов.

5. Здоровьесберегающие технологии

- создание комфортных условий для занятий;

- создание ситуаций успеха;

- комплекс мероприятий при подготовке к соревнованиям;

- физ. минутки.

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

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

Дополнительно к основному педагогическому работнику могут привлекаться другие работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс в вариативной части программы: педагог-психолог, учителя начальных классов, инструктора по физической культуре, медицинский персонал и иные работники при условии их одновременной работы с обучающимися.

Методы выявления и отбора одаренных детей

Отбор детей в МБУ ДО ДЮСШ № 7 по выявлению одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по программе зачисляются обучающиеся, прошедшие индивидуальный отбор по виду спорта шахматы, согласно правилу приема обучающихся в МБУ ДО ДЮСШ № 7.

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

Педагогические методы выявления одаренных спортсменов позволяют оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, которые позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в группы базового уровня и группы углубленного уровня спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

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

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

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по шахматам допускаются дети, прошедшие вводный инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Занятия проводятся в строго указанные расписанием дни и часы.

1.3. Вход учащихся в шахматный класс разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

1.4. Учащиеся обязаны соблюдать правила внутреннего распорядка, принятые в Учреждении.

1.5. Соблюдать инструкцию о пожарной безопасности.

1.6. Соблюдать инструкцию по технике безопасности при пользовании компьютером.

1.7. Каждый учащийся отвечает за сохранность имущества Учреждения.

Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Вход занимающихся в шахматный класс разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2.2. Обо всех недостатках и неисправностях, обнаруженных при осмотре учебного места, сообщить тренеру-преподавателю для принятия мер к их устранению.

Требования безопасности во время занятий.

3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания тренера-преподавателя.

3.2. Шахматный инвентарь использовать только по назначению.

3.3. Выходить из шахматного класса во время учебно-тренировочного занятия только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности инвентаря, прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы пострадавший или очевидец происшествия обязан сообщить об этом тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и при необходимости отправить его в ближайшее медицинское учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место шахматный инвентарь (при необходимости).

5.2. Покинуть помещение шахматного класса в течение 20 минут после окончания тренировочного занятия.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа

Воспитательная работа должна носить систематический и планомерный характер. Она тесным образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой личности обучающихся на основе занятий спортом и организации педагогической поддержки.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя:

- воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях спортом;
- развитие силы воли, трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

№ п/п	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1	Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям	Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлого и современности	Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки), знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства
		Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях	Беседы, семинары, спортивные мероприятия
2	Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе	Обучению этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье)	Семинары, лекции, беседы, посещение городских, региональных соревнований, в качестве участника, болельщика
3	Воспитание гражданской ответственности и порядочности	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений	Лекции, семинары, мастер-классы
4	Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения	Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма	Спортивные, творческие мероприятия, семинары, лекции, тематические занятия, «дни здоровья»; оформление стендов, выпуск памяток для родителей; организация встреч с представителями антидопинговых агентств
5	Организация общественно значимой деятельности	Приобщение к общественно-полезному труду	Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря
6	Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся	Поощрение в коллективе спортивных достижений обучающихся	Беседы, праздники
7	Развитие исследовательского потенциала	Участие в экспериментальных и инновационных проектах	Научные проекты, конференции в области физической культуры и спорта
8	Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей	Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе	Открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу

Профориентационная работа

Профориентационная работа проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии.

Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям учащихся.

№ п/п	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1	Формирование общих представлений о современных профессиях	Развитие потребности в творчестве, социальной полезности	Игровые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, встречи с представителями разных профессий
2	Профессиональное самоопределение	Формирование базовых трудовых навыков	
3	Знакомство с содержанием профессий	Выявление профессиональных предпочтений	Анкетирование, консультации, тестирование, занятость обучающихся в качестве судьи, тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования
4	Сопровождение профессионального выбора обучающихся	Определение сферы профессиональной деятельности	

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта «шахматы».

Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности обучающихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма.

Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности спортсменов и являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап подготовки.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Нормативы по контрольным упражнениям для групп 1-3 годов обучения базового уровня сложности

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

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)
----------	--

Нормативы по контрольным упражнениям для групп 4-6 годов обучения базового уровня сложности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 11 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы

По окончании группы начальной подготовки 1-2 года обучения необходимо:

- Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию;
- Знать основные шахматные понятия;
- Уметь определять цель игры;

- Иметь элементарные понятия о ценности фигур;
- Уметь решать позиции на мат в 1 ход;
- Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.

Знать правило квадрата.

По окончании группы начальной подготовки 3-4 года обучения необходимо:

- Знать основные методы игры при разыгрывании дебюта;
- Уметь использовать большой материальный перевес;
- Иметь элементарные знания по теории эндшпиля;
- Уметь находить простейшие комбинации;
- Знать типовые позиции пешечного и ладейного эндшпиля, знать окончания «легкая фигура против пешки»;
- Понимать взаимодействие стратегии и тактики;
- Уметь ставить мат слоном, конем;
- Выполнить норматив 3 юношеского разряда.

По окончании группы начальной подготовки 5-6 года обучения необходимо:

- Знать основные планы игры в защите двух коней, итальянской партии, сицилианской защите, ферзевом гамбите;
- Уметь считать варианты на 3-4 хода;
- Уметь оценить позицию и наметить план игры;
- Уметь реализовать позиционный и материальный перевес;
- Выполнить норматив 1-2 юношеские разряды;
- Знать основные планы игры в полуоткрытых дебютах;
- Уметь разыгрывать типовые позиции миттельшпиля;
- Уметь находить правильный план при переходе в эндшпиль.

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий учащимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента учащихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года.

Промежуточная аттестация состоит из сдачи контрольно-переводных нормативов и зачета по теоретическим основам физической культуры и

спорта. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Учащиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время.

Освоение Программы завершается обязательной итоговой аттестацией, которая включает сдачу контрольного комплекса упражнений и зачета по теоретическим основам физической культуры и спорта.

Выпускникам, успешно прошедшим итоговую аттестацию выдается документ, форма которого устанавливается локальным актом Учреждения.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы

1. Авраменко В. А. Урок физической культуры и формирование здорового образа жизни школьников // Физическая культура и здоровый образ жизни: Матер. Всес. научно-практич. конф. (Севастополь, 16-21 февр. 1990 г.). – М., 1990. – С. 3-7.
2. Богданович Г. Программа подготовки шахматистов - разрядников I разряд - КМС. – М.: RUSSIAN CHESS HOUSE, 2004. – 429 с.
3. Воробьев Е., Дорофеева А., Врублевская О. Актуальный открытый дебют: 1.e4 e5 2.Kf3 Kc6 3.Cc4. – М.: Изд-во «Дорофеева Анна Геннадьевна», 2018. – 192 с.
4. Голенищев В. Е. Подготовка юных шахматистов IV-III разряда. Программа / Авт.-сост. В.Е. Голенищев. – М.: Московская правда, 1969. – 61 с.
5. Голенищев В. Е. Подготовка юных шахматистов II разряда. Программа / Авт.-сост. В.Е. Голенищев. – М.: Советская Россия, 1979. – 112 с.
6. Голенищев В. Е. Подготовка юных шахматистов I разряда: Программа / Авт.-сост. В.Е. Голенищев. – М.: Советская Россия, 1980. – 112 с.
7. Гродзенский С. Я. Шахматы в жизни ученых. – М.: Наука, 1983. – 176 с.
8. Дворецкий М. И., Юсупов А. М. Позиционная игра. – Харьков: Факт, 2001. – 288 с.
9. Дворецкий М. И. Учебник эндшпиля Марка Дворецкого. – Харьков: Факт, 2006. – 496 с.
10. Каспаров Г.К. Мой шахматный путь. 1973-1985. Том 1. – 2-е изд. – М.: ИП Аманназаров М.А., 2018. – 528 с.
11. Каспаров Г.К. Мой шахматный путь. 1985-1993. Том 2. – 2-е изд. – М.: ИП Аманназаров М.А., 2018. – 504 с.
12. Кузьмин А. Вместе с Морозевичем. – М., 2018. – 232 с.
13. Ноткин М.Г. Ферзей моих стремительный уход. Озарения и затмения на шахматной доске. – М., 2019. – 448 с.
14. Паллисер Р. Атака Торре. Дебютный репертуар за белых. – М.: Русский шахматный дом, 2017. – 248 с.
15. Смирин И. Староиндийские сражения. – М., 2017. – 328 с.
16. Шерешевский М.И. Моя методика. От разрядника – к гроссмейстеру. – М., 2017. – 368 с.
17. Эбер Ж. Типовые жертвы в сицилианской защите. – М.: Русский шахматный дом, 2019. – 104 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в учебно-тренировочном процессе

1. Российская шахматная федерация <http://ruchess.ru/>

2. Шахматная библиотека <http://whychess.ru/>
3. Официальный сайт И. Сухина <http://suhin.narod.ru/>
4. Шахматная планета <http://chessplanet.ru/>
5. Шахматная библиотека <http://webchess.ru/ebook>
6. Портал шахматных задач <http://chessproblem.ru>
7. Портал шахматных задач <http://chesspuzzle.ru>
8. Комбинации и задачи <http://2ls.ru/shahmatnye-kombinacii>
9. Шахматный портал <http://шахматистам.рф>
10. Шахматная библиотека <http://whychess.ru>
11. FrontChess - программа для игры в шахматы по локальной сети и через интернет <http://frontchess.ucoz.com/>
12. Официальный сайт ChessBase <http://chessbase.com/> -
13. Шахматы на Ru-board <http://forum.ru-board.com/forum.cgi?forum=43>
14. Форум о компьютерных шахматах <http://immortalchess.net/>
15. Официальный сайт журнала "64" <http://64.ru/>
16. Клуб Каспарова <http://www.kasparovchess.ru/>
17. Игра «Ход конем» <http://www.hodkonem.narod.ru/>
18. Проект «Мир шахмат» <http://mir-shahmat.ru/>
19. Видеоуроки на русском языке от Дмитрия Гриценко <http://www.uroki-shahmat.ru/>