

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕВЕРСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ШАХМАТАМ № 4
СТАНИЦЫ СЕВЕРСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЕВЕРСКИЙ РАЙОН

Принято

на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ по шахматам № 4
ст. Северской МО Северский район
протокол № 1 от «29» декабря 2016 года

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО ДЮСШ
по шахматам №4 ст. Северской
МО Северский район

Е. С. Терентьева

«29» декабря 2016 год



**ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ИГРОВОМУ ВИДУ СПОРТА «ШАХМАТЫ»**

Разработана в соответствии с методическими рекомендациями по реализации государственной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения» от 03.08.2017 года №791

ст. Северская
2016 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка. Цели ,задачи реализации программы.....	3
1.1.	Характеристика вида спорта	4
2.	Нормативная часть. Специфика реализации программы.....	6
2.2.	Структура работы (возраст спортсменов для зачисления на обучение, минимальное количество занимающихся в группе и т.д.).....	6
2.3	Годовой план физической подготовки. Продолжительность и объемы реализации программы по разделам подготовки.....	8
2.4.	Примерный календарный план физической подготовки по виду спорта шахматы	14
3.	Методическая часть .Теория и методика физического воспитания...	21
3.4	Общая физическая подготовка.....	28
	<u>Избранный вид спорта</u>	
3.5.	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.....	30
3.6.	Требования мер безопасности в процессе реализации программы	30
3.7.	Материально-техническое обеспечение занятий.....	32
4.	Система контроля, зачетные требования. Результат реализации Программы.....	33
4.2.	Контрольные упражнения по виду спорта.....	33
5.	Перечень информационного обеспечения программы.....	35

1. Пояснительная записка. Цели ,задачи реализации программы.

Программа физической подготовки по виду спорта «шахматы» (далее Программа) разработана в соответствии:

- с федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- с методическими рекомендациями по реализации государственной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения», утвержденные приказом министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 03.08.2017 года № 791.
- с приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- с Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

Программа может использоваться организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта с целью:

- формирование здорового образа жизни и укрепления здоровья различных групп населения путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;
- содействие развитию массового спорта;
- развитие детско-юношеского спорта и участие в подготовке спортивного резерва;
- организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства;
- оказание помощи общеобразовательным школам в организации внеклассной спортивно-массовой работы по шахматам

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья различных групп населения средствами физической культуры и спорта;
- повышение мотивации различных групп населения к занятиям физической культурой и спортом;

Программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям по реализации государственной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения» по виду спорта шахматы.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по теории и методике физического воспитания, специальной физической, теоретической подготовки спортсменов, участие спортсменов в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, посещение мастер-классов, игр с выдающимися спортсменами.

1.1. Характеристика вида спорта.

Шахматы – это увлекательный досуг, тонкий расчет, замечательная тренировка памяти и умения просчитать игру на несколько ходов вперед, мастерство предвидеть ходы соперника. Шахматы – это железная выдержка, упорство, умение владеть собой.

Шахматы отлично развивают память и логическое мышление, а также воспитывают трудолюбие и волю к победе. Каждый шахматист при соответствующей подготовке может приобрести спортивные качества, которые позволяют ему добиться высших для его индивидуальных возможностей достижений.

Шахматы объединяют людей. Не зря девизом Международной шахматной федерации стал лозунг: «Мы все – одна семья».

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 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 (код вида 0880002511Я), согласно Всероссийского реестра видов спорта в Российской Федерации, включает в себя следующие

дисциплины:

- шахматы - командные соревнования	0880062511Я
- шахматы	0880012511Я
- блиц	0880022511Я
- быстрые шахматы	0880032511Я
- шахматная композиция	0880042511М
- заочные шахматы	0880052511Л

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. Основная цель компьютерной программы – это совершенствование алгоритма обдумывания хода, развитие навыков и умений, которые потом помогут в аналогичных ситуациях за доской.

2. Нормативная часть.

2.1 Специфика реализации программы

Лица, реализующие Программу – работники физкультурно-спортивной организации в должности инструктор по спорту (в соответствии с Единым классификационным справочником должностей руководителей и служащих», раздел- Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 года № 961 Н).

Программа содержит примерный календарно-тематический план по разделам подготовки, в которых освещены задачи и материалы по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической). Программа обеспечивает непрерывность спортивно-оздоровительной работы по виду спорта «шахматы».

Сроки начала и окончания занятий зависят от календаря физкультурно-спортивных мероприятий, периодизации обучения и устанавливается

организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта.

Занятие ведется в соответствии с годовым планом физической подготовки по виду спорта «шахматы», рассчитанным на 46 недель.

Основными формами работы являются:

- групповые занятия;
- посещение тренировочных занятий, соревнований, игр с выдающимися спортсменами и тренерами, проведение встреч, мастер-классов.
- участие спортсменов в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- контрольные упражнения спортсменов.

Расписание занятий составляется администрацией организации и утверждается руководителем в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, с учетом возрастных особенностей и их занятий в образовательных организациях, других учреждениях, работы в учреждениях. Расписание занятий составляется в астрономических часах.

2.2. Структура работы

Программа физической подготовки рассчитана на период- 46 недель в год. Продолжительность одного посещения- не менее 45 мин, но не более 90 минут.

Количество посещений в неделю не менее 3-х, но не более 6-ти.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются спортсмены, имеющие медицинскую справку об отсутствии противопоказаний для занятий, заявление о приеме.

При предоставлении этих документов спортсмену выдается бесплатный абонемент на количество посещения в неделю (3х, 4-х, 5-ти, 6-ти занятий) по выбору спортсмена.

Этап	Возраст спортсменов для зачисления	Минимальное число спортсменов в группе	Количество посещений в неделю	Продолжительность одного занятия /в астрономических часах/	Количество занятий в год
Спортивно оздоровительный этап (СОЭ)	6-24 лет	15	3	60	138
			4	60	184
			5	60	230
			6	60	276

Спортивно-оздоровительный этап длится весь период обучения

Результатом выполнения работы является:

-формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств, в том числе общей физической подготовки;

Показателем качества выполнения работы является:

- количество спортсменов, привлеченных к занятиям физической культурой и спортом;
- количество посещений занятий;

Допускается проведение занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование занятий осуществляется в соответствии :

- с ежегодным планированием, позволяющим составить план проведения групповых занятий;
- с ежемесячным планированием, позволяющим спланировать работу по проведению занятий;
- с участием в физкультурно-спортивных мероприятиях.

С учетом специфики вида спорта шахматы определяются следующие особенности работы:

1. Набор занимающихся осуществляется ежегодно до начала тренировочного года или во время тренировочного года, во время дополнительного приема при наличии вакантных мест.
2. Формирование (комплектование) групп спортивно-оздоровительного этапа (порядок формирования групп определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом). Группы формируются из спортсменов: вновь поступивших, не сдавших контрольно-переводные нормативы по программе спортивной подготовки, не прошедших индивидуальный отбор(тестирование),при расформировании группы.
3. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, подготовка по виду спорта шахматы осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов.
4. Для проверки результатов освоения Программы, спортсмены сдают

контрольные упражнения. По результатам сдачи **контрольных упражнений** спортсменам рекомендованы занятия по программе спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» или продолжить посещать занятия по программе физической подготовки.

2.3. Годовой план физической подготовки. Продолжительность и объемы реализации программы по разделам подготовки.

Программа физической подготовки по виду спорта шахматы содержит следующие разделы:

- теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка);
- общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта;
- посещение тренировочных занятий, соревнований, игр с выдающимися спортсменами и тренерами, проведение встреч, мастер-классов;
- участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

В процессе реализации Программы предусмотрены следующие соотношения объемов по разделам подготовки по отношению к общему объему плана физической подготовки:

- теоретическая подготовка в объеме до 10% от общего объема плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 60% до 80% от общего объема плана;
- посещение тренировочных занятий, соревнований, игр с выдающимися спортсменами и тренерами, проведение встреч, мастер-классов до 10% от общего объема плана;

Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях проводится согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий физкультурно-спортивной организации.

Организация в соответствии с утвержденными ею локальными актами ежегодно утверждает планы физической подготовки, из расчета 46 недель на количество посещений в неделю.

Непрерывность освоения занимающимися Программы в каникулярный период обеспечивается

- участием спортсменов в тренировочных занятиях, соревнованиях, играх с выдающимися спортсменами и тренерами, проведение встреч, мастер-классов, проводимых физкультурно-спортивными организациями;
- участием спортсменов в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Годовой план физической подготовки по *виду спорта шахматы* составлен на 46 недель на количество посещений- 3-х занятий в неделю представлен в таблице №1.

Годовой план план физической подготовки по виду спорта шахматы составлен на 46 недель на количество посещений - 4-х занятий в неделю представлен в таблице №2.

Годовой план план физической подготовки по виду спорта шахматы составлен на 46 недель на количество посещений - 5-ти занятий в неделю представлен в таблице №3.

Годовой план план физической подготовки по виду спорта шахматы составлен на 46 недель на количество посещений - 6-ти занятий в неделю представлен в таблице №4.

**План физической подготовки по виду спорта «шахматы»
из расчета 46 недель в год
на количество посещений- 3-х занятий в неделю**

таблица № 1

№ п/ п	Разделы подготовки	месяцы												Объемы подготовки (количество занятий)	Объемы подготов ки (%)
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
1	Теория и методика физического воспитания (количество занятий)	1	1	1	1	2	1	1		1	2	1	1	13	10
2	Физическая подготовка (количество занятий) из них:	9	8	11	11	12	10	10		11	11	11	5	109	80
3	Контрольные упражнения (количество занятий)												4	4	2
4	Посещение ТЗ, соревнований, игр с выдающимися спортсменами и тренерами, проведение встреч, мастер-классов.(количество занятий)		1	2			2	+2	+2			1	2	12	8
5	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (количество занятий)	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий													
6	Общее количество занятий(посещений) из расчета 46 недель в год	10	10	14	12	14	13	13	2	12	13	13	12	138	100

Примечание «+»- в условиях активного отдыха

**План физической подготовки по виду спорта «шахматы»,
из расчета 46 недель в год
на количество посещений- 4х занятий в неделю**

таблица № 2

№ п/ п	Разделы подготовки	месяцы												Объемы подготовки (количество занятий)	Объемы подготов ки (%)
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
1	Теория и методика физического воспитания (количество занятий)	1	1	1	2	2	2	2		2	2	2	1	18	10
2	Физическая подготовка (количество занятий) из них:	11	15	15	14	14	16	14		12	15	13	11	150	80
3	Контрольные упражнения (количество занятий)												4	4	2
4	Посещение ТЗ, соревнований, игр с выдающимися спортсменами и тренерами, проведение встреч, мастер-классов. (количество занятий)			2	2			+2	+2	2	1	1		12	8
5	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (количество занятий)	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий													
6	Общее количество занятий(посещений) из расчета 46 недель в год	12	16	18	16	16	18	18	2	16	18	16	16	184	100

Примечание «+»- в условиях активного отдыха

**План физической подготовки по виду спорта «шахматы»,
из расчета 46 недель в год
на количество посещения- 5-ти занятий в неделю**

таблица № 3

№ п/ п	Разделы подготовки	месяцы												Объемы подготовки (количество занятий)	Объемы подготов ки (%)
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
1	Теория и методика физического воспитания (количество занятий)	2	3	2	2	2	2	2		2	2	2	2	21	10
2	Физическая подготовка (количество занятий) из них:	17	17	17	19	17	17	17		17	17	17	13	185	80
3	Контрольные упражнения (количество занятий)												4	4	2
4	Посещение ТЗ, соревнований, игр с выдающимися спортсменами и тренерами, проведение встреч, мастер-классов.(количество занятий)	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	18	8
5	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (количество занятий)	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий													
6	Общее количество занятий(посещений) из расчета 46 недель в год	20	21	21	22	20	20	21	2	21	21	21	20	230	100

Примечание «+»- в условиях активного отдыха

**План физической подготовки по виду спорта «шахматы»,
из расчета 46 недель в год
на количество посещений- 6-ти занятий в неделю**

таблица № 4

№ п/ п	Разделы подготовки	месяцы												Объемы подготовки (количество занятий)	Объемы подготов ки (%)
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
1	Теория и методика физического воспитания (количество занятий)	2	3	2	3	2	3	3		3	2	2	2	27	10
2	Физическая подготовка (количество занятий) из них:	20	20	21	20	20	20	20		20	22	18	20	221	80
3	Контрольные упражнения (количество занятий)												4	4	2
4	Посещение ТЗ, соревнований, игр с выдающимися спортсменами и тренерами, проведение встреч, мастер-классов.(количество занятий)	2	2	2	2	2	2	2	+2	2	2	2		22	8
5	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (количество занятий)	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий													
6	Общее количество занятий(посещений) из расчета 46 недель в год	24	25	25	25	24	25	25	2	25	26	25	25	276	100

Примечание «+»- в условиях активного отдыха

2.4. Примерный календарно-тематический план по разделам подготовки на количество посещений- 3-х занятий в неделю

Январь:

Теоретическая подготовка:

Физическая культура и спорт в РФ. История развития шахмат. (2 занятия)

Физическая подготовка(ИВС):

1. Шахматы – как игра. Шахматная доска (1 занятие)
2. Шахматные фигуры. Начальное позиция фигур (1 занятие)
3. Пешка. Как ходит и бьет пешка. (2 занятия)
4. Правило превращения пешки. Виды пешек. (2 занятия)
5. Дидактические задачи «Кто раньше» (1 занятие)

ОФП и СФП:

развитие общих физических качеств с целью предупреждения гиподинамии (1 занятие).

Итого: 10 занятий.

Февраль:

Теоретическая подготовка:

Сильнейшие шахматисты мира (1 занятие)

Физическая подготовка(ИВС):

1. Шахматная нотация. (1 занятие)
2. Ладья. Ход ладьи. Взятие. (1 занятие)
3. Ладья против ладьи. Ладья против пешек. (1 занятие)
4. Слон. Ход слоном. Взятие. (1 занятие)
5. Слон против слона, против ладьи и пешки. (1 занятие)
6. Дидактические задачи «Побей кусачие фигуры» (1 занятие)

ОФП и СФП:

развитие общих физических качеств с целью предупреждения гиподинамии (2 занятия).

Посещение ТЗ, соревнований, игр с выдающимися спортсменами и тренерами, проведение встреч, мастер-классов (1 занятие)

Итого: 10 занятий

Март:*Теоретическая подготовка:*

Развитие шахмат в России (1 занятие)

Физическая подготовка (ИВС):

1. Ферз. Ход ферзя. Взятие. (1 занятие)
2. Ферзь против ферзя, ладьи, слона и пешки. (1 занятие)
3. Конь Ход конем Взятие. (2 занятия)
4. Конь против фигур и пешек. (2 занятия).
5. Ценность фигур. (1 занятие)
6. Дидактические задачи «Поймай черного коня» (1 занятие)
7. Дидактические задачи «Задержи проходные пешки» (1 занятие)

ОФП и СФП:

Развитие общих физических качеств с целью предупреждения гиподинамии (2 занятия).

Посещение ТЗ, соревнований, игр с выдающимися спортсменами и тренерами, проведение встреч, мастер-классов (2 занятия)

Итого: 14 занятий

Апрель:*Теоретическая подготовка:*

Развитие шахмат в России (1 занятие)

Практическая подготовка (ИВС):

1. Король. Ход королем. Взятие. (1 занятие)
2. Король против фигур и пешек. (2 занятия).
3. Двойной удар королем. (1 занятие)
4. Нападение и защита короля. (1 занятие)
5. Нападение на короля- шах. (1 занятие)
6. Шах пешкой. Шах ладьей (1 занятие)
7. Дидактические задачи «Назови адрес» (1 занятие)
8. Дидактические задачи «Побей кусачие фигуры» (1 занятие)

ОФП и СФП:

развитие общих физических качеств с целью предупреждения гиподинамии (2 занятия).

Итого: 12 занятий

Май:**Теоретическая подготовка:**

Тактика и техническая подготовка(2 занятия).

Практическая подготовка (ИВС):

- 1.Шах слоном.Шах ферзем.(1 занятие)
2. Шах конем. (1 занятие)
3. Вскрытый шах(2 занятие)
4. Двойной шах.(2 занятие)
5. Мат – цель игры.(1 занятия).
6. Мат в один ход.(2 занятия).
- 7.Как начинать партию. (1 занятие)

ОФП и СФП:

Развитие общих физических качеств с целью предупреждения гиподинамии(2 занятия).

Итого: 14 занятий.

Июнь:**Теоретическая подготовка:**

Физическая культура и спорта в РФ. История развития шахмат (1 занятие)

Практическая подготовка (ИВС):

- 1.Мат пешкой. Мат слоном.(1 занятие)
2. Мат ладьей. Мат конем.(1 занятие)
- 3.Мат ферзем.(1 занятие)
4. Особый ход-рокировка.(2 занятия)
5. Условия рокировки.(1 занятие)
- 6.Дидактические задачи « Шах или мат»(2 занятия).

ОФП и СФП:

Развитие общих физических качеств с целью предупреждения гиподинамии (2 занятия).

Посещение ТЗ, соревнований, игр с выдающимися спортсменами и тренерами, проведение встреч , мастер-классов (2 занятие)

Итого: 13 занятий.

Июль:*Теоретическая подготовка:*

Сильнейшие шахматисты мира (1 занятие)

Практическая подготовка (ИВС):

1. Двойной удар пешкой и ладьей (2 занятия)
2. Двойной удар слоном. (1 занятие)
3. Двойной удар ферзем. (1 занятие)
4. Двойной удар конем – вилка. (2 занятия)
5. «Кто может рокироваться?» (2 занятия)

Посещение ТЗ, соревнований, игр с выдающимися спортсменами и тренерами, проведение встреч, мастер-классов (2 занятия)

ОФП и СФП:

Развитие общих физических качеств с целью предупреждения гиподинамии (2 занятия)

Итого: 13 занятий.

Август:

Посещение ТЗ, соревнований, игр с выдающимися спортсменами и тренерами, проведение встреч, мастер-классов (2 занятия)

Сентябрь:*Теоретическая подготовка:*

Физическая подготовка (1 занятие)

Практическая подготовка (ИВС):

- 1.Разновидности ничьи. (1 занятие)
- 2.Вечный шах. (1 занятие)
- 3.Пат.(2 занятия)
- 4.Линейный мат. (1 занятие)
- 5.Линейный мат в два хода. (2 занятия)
- 6.«Пат или не пат?» (1 занятие)
- 7.«Кто может рокироваться?» (1 занятие)

ОФП и СФП:

Развитие общих физических качеств с целью предупреждения гиподинамии (2 занятия)

Итого: 12 занятий**Октябрь:***Теоретическая подготовка:*

Правила проведения соревнований(2 занятие)

Практическая подготовка (ИВС):

- 1.Связка(2 занятия)
2. Выиграй фигуру с помощью связки.(2 занятия)
3. Спасти связанную фигуру. (1 занятие)
4. Давление на связку. (1 занятие)
- 5 Спертый мат (2 занятия)
6. « Внимане конь развязался» (1 занятие)

ОФП и СФП:

Развитие общих физических качеств с целью предупреждения гиподинамии (2 занятия)

Итого: 13 занятий.

Ноябрь:*Теоретическая подготовка:*

Разбор игр (1 занятие)

Практическая подготовка (ИВС):

1. Поставить мат в два хода (1 занятие)
2. Детский мат. (1 занятие)
3. Найди сильнейшее продолжение (2 занятия)
4. Опасная диагональ (2 занятия)
5. Найди сильнейшее продолжение (2 занятия)

ОФП и СФП:

Развитие общих физических качеств с целью предупреждения гиподинамии (2 занятия)

Посещение ТЗ, соревнований, игр с выдающимися спортсменами и тренерами, проведение встреч, мастер-классов (2 занятие)

Итого: 13 занятий**Декабрь:***Теоретическая подготовка:*

Физическая подготовка (1 занятие)

Практическая подготовка (ИВС):

1. Атака по «опасной диагонали» (1 занятие)
2. Решение дидактических задач (3 занятия)

*Контрольные упражнения (4 занятия)**ОФП и СФП:*

Развитие общих физических качеств с целью предупреждения гиподинамии (1 занятие)

Посещение ТЗ, соревнований, игр с выдающимися спортсменами и тренерами, проведение встреч, мастер-классов (2 занятие)

Итого: 12 занятий.

3.Методическая часть

3.1.Теория и методика физической подготовки

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. 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.

Физическая культура и спорт в России

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

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

Основные формы организации занятий в спортивной школе.

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

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул – ходи», требования записи турнирной партии.

Основные положения шахматного кодекса.

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

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

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

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

Исторический обзор развития шахмат.

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке.

Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат.

Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Шахматы как придворная игра.

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

Избранный вид спорта «Шахматы»:

Дебют.

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

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

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

Миттельшпиль.

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

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

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

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно – фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Атака на короля. Атака на neroкировавшегося короля. Атака короля при односторонних и разносторонних рокировках. О роли защиты в шахматной партии.

Стратегическая и тактическая защита. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки.

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Простейшие принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. План игры. Оценка позиции.

Центр. Централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно – фигурный центр, открытый центр. Центр и фланги. Осада центров с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов.

Стратегическая атака при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Приемы стратегической защиты: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности.

Компенсация за ферзя. Ладью, легкую фигуру.

Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки

Эндшпиль.

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

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

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.

Коневые окончания. Слоновые окончания. Одноцветные и разноцветные слоны. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле.

Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях.

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

Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль.

Основы методики тренировки шахматиста.

Понятие об обучении и тренировке. Формы и методы тренировки шахматиста. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и

приобретение им специальных знаний, навыков и качеств. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями.

Закономерности тренировки шахматиста: общая подготовка (физическая, морально-волевая и психологическая, специальная выносливость), специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие наигранных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов).

Методы совершенствования подготовки шахматистов: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные достижения), развитие комбинационного зрения и позитивного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

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

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

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

Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановлении. Понятие о калорийности. Воздействие пагубных привычек на здоровье и работоспособность шахматиста.

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим шахматиста во время соревнований. Содержание врачебного контроля и самоконтроля.

3.2. Воспитательная работа

Основные воспитательные мероприятия:

- набор и торжественный прием вновь поступивших спортсменов;
- проведение инструктажей по мерам безопасности;
- встречи, беседы с родителями;
- проведение итогов спортивной деятельности спортсменов;
- подготовка и проведение тематических физкультурно-спортивных мероприятиях;
- проведение встреч, мастер -классов с ведущими спортсменами;

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.

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.

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 соответствовать действительным заслугам спортсмена.

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

3.3. Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки спортсменов 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, и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в 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.

3.4. Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения.

Построение в шеренгу, колонну (соблюдая определенный интервал и дистанцию). Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!». Расчет группы: по порядку, на первый и второй. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: шаг и бег на месте, походный (обычный) шаг, бег, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение длины и частоты шагов. Перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, повороты в движении. Размыкание и смыкание: приставными шагами, в движении.

2. 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 (полуприсев, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, перекрестно, 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 полу присеве и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и перекрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, перекрестным 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.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Со скакалкой: с короткой – подскоки на одной и двух ногах ног, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной – про бегание 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 баскетбольными 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 и в 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.

4. Упражнения на развитие физических качеств

Скоростные качества- Бег на 30 м

Скоростные качества – Прыжок в длину с места

Выносливость -Приседание без остановки

Сила- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища лежа на спине, подтягивание из виса на перекладине

Координация- челночный бег 3х10 м

Гибкость -наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени выпрямлены(пальцами рук коснуться пола)

Дыхательная гимнастика.

1-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.

2-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 доводится до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

3-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.

4-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.

3.5. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях

Спортсмены участвуют в квалификационных и тематических турнирах.

Спортсмены посещают тренировочные занятия, соревнования, игры с выдающимися спортсменами и тренерами,

Спортсмены участвуют в проведении встреч, мастер-классов.

Инструктор по спорту семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение.

3.6. Требования мер безопасности в процессе реализации программы.

1. Инструктор по спорту обязан прибыть на занятия за 10 минут до начала, лично проверить место проведения занятий и инвентарь.

2. Занятия должны проходить в чистом помещении, при нормальном освещении спортивных сооружений.

3. Температура в помещении во время занятий должна соответствовать установленным нормам.

4. Инструктор по спорту должен строго соблюдать нормы единовременной пропускной способности спортивных сооружений при проведении занятий.

5. Нахождение родителей (законных представителей) в помещениях для занятий строго запрещено.

6. Инструктору по спорту запрещается выходить из зала во время проведения занятий, а также отпускать спортсменов до окончания занятий.

7. Инструкторы по спорту, занимающиеся с спортсменами младшего возраста по окончании занятий должны передать их родителям и уходить с занятий последними.

8. Спортсмены обязаны быть в опрятной одежде, приступать к занятиям и заканчивать только по разрешению инструктора по спорту.

9. Запрещается приходить на занятия с посторонними предметами, стеклянными бутылками для питья, с острыми, режущими и воспламеняющимися предметами и жевательными резинками.

10. Спортсмены должны строго соблюдать правила поведения, в помещениях.

11. Спортсмены должны соблюдать дисциплину на занятиях, выполнять требования и указания инструктора по спорту по окончании партии расставлять за собой фигуры, соблюдать чистоту.

12. Спортсмены и инструкторы по спорту обязаны строго соблюдать нормы поведения в спортивных сооружениях, бережно относиться к ним, соблюдать организованность, беспрекословно подчиняться требованиям администрации по выполнению правил поведения, пожарной безопасности.

13. Администрация и инструктор по спорту не несет ответственности за утерю личных вещей спортсменов.

14. Ответственность за соблюдение безопасности при проведении занятий несут инструкторы по спорту, проводящие занятия.

15. Во время занятий спортсменам запрещается пользоваться телефонами.

16. При командировании на соревнования сопровождающий инструктор по спорту несет ответственность за безопасность спортсменов.

17. К физкультурно-спортивным мероприятиям допускаются спортсмены прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

18. Участники физкультурно-спортивных мероприятий обязаны соблюдать правила их проведения.

19. При проведении соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи.

20. На физкультурно-спортивных мероприятиях и занятиях необходимо соблюдение питьевого режима.

21. На физкультурно-спортивных мероприятиях с количеством участников более 100 человек предусматривается возможность присутствия дежурного врача.

22. При плохом самочувствии спортсмен может прекратить участие в соревновании и сообщить об этом судье.

3.7. Материально-техническое обеспечение занятий.

Помещения при выполнении работы должны:

- отвечать требованиям правил санитарной и пожарной безопасности, безопасности труда и быть защищены от воздействия факторов отрицательно влияющих на качество оказания работ по развитию физической культуры и спорта;
- обеспечены всеми средствами коммунально-бытового обслуживания;
- оборудованы медицинскими кабинетами в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613Н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

4. Система контроля, зачетные требования.

4.1. Результат реализации Программы

Результатом освоения Программы в виде спорта шахматы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание, здоровый образ жизни;
- требования техники безопасности при занятиях видом спорта шахматы.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств

3. В области избранного вида спорта:

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по шахматам.

4. В области развития творческого мышления:

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

4.2. Контрольные упражнения

Практические задачи по специальной физической подготовке:

1. Знать основы шахматного кодекса (правила поведения за шахматной доской);

2. Уметь записывать партию (алгебраическая шахматная нотация),

3. Знать историю вопроса о происхождении шахмат;

4. Показать знания простейших дебютных принципов;

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

6. Решать шахматные задачи на мат в 1 ход, выигрыш фигуры в 1 ход;

Оценка результатов - 1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил.

Минимальный балл по ОФП, который необходимо набрать равен - 5.

Практические задачи по общей физической подготовке:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	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 (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (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 3х10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени выпрямлены (пальцами рук коснуться пола) Засчитывается 1 балл при правильном выполнении	

Оценка результатов-1 балл-выполнил ,0 баллов –не выполнил,

Минимальный балл по ОФП, который необходимо набрать равен - 6.

5. Перечень информационного обеспечения

5.1. Литературные источники

1. Абрамов С.А., Барский В.Л. Шахматы : первый год обучения. Методика проведения занятий. Москва 2009.
2. Зак В. Пути совершенствования. Москва, 1981.
3. Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. Москва, 1983.
4. Нимцович А. Моя система. Москва, 1974.
5. Авербах Ю.Л., Котов А.А., Юдович М.М. Шахматная школа.-М.: Физкультура и спорт, 1976.
6. Авербах Ю. Эндшпиль. I-V тома.-М.: Физкультура и спорт, 1981-84.
7. Спутник шахматиста: справочник /Под ред. В.П.Елесина, В.М.Волкова.
8. Журавлев Н. Шаг за шагом.-М.:Физкультура и спорт, 1986.
9. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста.-М., Физкультура и спорт, 1975.
10. Костьев А.Н. Уроки шахмат. -М.:Физкультура и спорт, 1994.
11. Ласкер Э. Учебник шахматной игры. -М.:Физкультура и спорт, 1980.
12. Рохлин Я. Шахматы. Программа занятий. -М.: "Московская правда", 1961.
13. Романовский П. Миттельшпиль. -М.:Физкультура и спорт, 1963.
14. Шахматы, наука, опыт, мастерство/Под ред. Б.А. Злотника. -М.: Высшая школа, 1990

5.2. Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации
(<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
(<http://www.kubansport.ru/>)