

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки»**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 26
28.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО «Детско-
юношеская спортивная школа
г. Слюдянки

А.В.Володченко
(приказ №83 от 28.08.2020г.)



**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
по игровым видам спорта (шахматы)**

Срок реализации: 1 год (ежегодно)

Разработчик:

- тренер-преподаватель по шахматам,
без категории
Пинясов Василий Иванович

Рецензенты:

- заместитель директора по УВР
МБОУ ДО «Детско-юношеская
спортивная школа г. Слюдянки»
Володченко Ольга Владимировна

Слюдянка
2020

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	5
3. Методическая часть.....	7
4. Учебный план – график распределения учебных часов на учебный год	8
5. Система контроля и зачетные требования.....	26
6. Перечень информационного обеспечения.....	27

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа по шахматам (далее Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Профессиональный стандарт педагог дополнительного образования детей и взрослых (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г №298н);

- Концепция дополнительного образования детей утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р (далее – Концепция);

- Указ Президента РФ от 7 мая 2018 года №204 « О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года»;

- Национального проекта «Образование» утвержденных президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда.

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования)» утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 4 июля 2014г. №41 и иными нормативными актами Российской Федерации.

Шахматы – одна из самых интеллектуальных игр прошлого и современного периода. Шахматная партия играется между двумя партнерами, которые поочередно перемещают фигуры на квадратной доске, состоящей из 32 белых и 32 черных клеток, чередующихся по цвету. Игрок, имеющий белые фигуры, начинает партию. Цель игры – атаковать короля партнера таким образом, чтобы он не имел никаких возможных ходов, избавляющих от нападения.

Актуальность программы.

Первоочередным предназначением шахмат, как и любого другого вида спорта, является проявление собственного «Я», достижение вершин и результатов. Соответственно здесь предусматриваются физические и интеллектуальные упражнения, включая выявление и развитие соревновательных качеств, в т.ч. тренировки самообладания, эмоциональной устойчивости, воспитания целеустремленности. Шахматы способны развивать творческое мышление, интеллект, улучшать память. Важнейшим является принятие правильного решения, а также ответственность за него. В данном спорте основное место занимает тактическое мышление, которое и

влияет на результат поединка. Также шахматист должен обладать хорошей физической формой, так как физически слабому и неразвитому человеку тяжело переносить тренировки, соревнования и сопутствующие им напряжения, сидя за доской много часов подряд. Важную роль играет психологический настрой, особенно, если мастерство шахматистов равное.

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

Настоящая программа предназначена для подготовки шахматистов в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

В муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г.Слюдянки» данная программа планируется к реализации с 1 сентября 2020 года по видам спорта: шахматы. Срок реализации данной программы: бессрочно.

Настоящая программа по лёгкой атлетике реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва для групп начальной подготовки детско-юношеской спортивной школы.

В программе определены цель и задачи.

ЦЕЛЬ:

Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

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

В соответствии с основными задачами Программа направлена на:

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

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

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

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

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

- Тренировочные занятия с группой;
- Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- Восстановительные мероприятия.

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

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование, или высшее образование.

Формы организации образовательного процесса: очная, дистанционная.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП НА СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (в академических часах)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Годовая нагрузка (часов)	Возраст детей для зачисления на этап обучения (лет)
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	15	15	до 6 (3 занятия в неделю по 2 часа)	312	5

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы составляет 52 недели занятий и распределяется на 46 недель и 6 недель

работы по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам;
- учет особенностей подготовки обучающихся по легкой атлетике.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку обучающихся).

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

№ п.п	Предметная область	Соотношение объемов в %
1	Теория и методика физической культуры и спорта	10%
2	Общая и специальная физическая подготовка	20%
3	Избранный вид спорта – шахматы	50%
4	Развитие творческого мышления	10%
5	Самостоятельная работа	10%

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований.

Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Предметные области	Этап подготовки: Спортивно-оздоровительная группа
	Год обучения / Кол-во часов в неделю
	1г / 6ч

Теория и методика физической культуры и спорта (10%)	31
Общая и специальная физическая подготовка (20%)	62
Избранный вид спорта – шахматы (50%)	157
Развитие творческого мышления (10%)	31
Самостоятельная работа (10%)	31
ВСЕГО	312

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание и методика работы по предметным областям на этапе начальной подготовки

№ п.п.	Предметная область	1 год обучения
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	31
1.1	История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире.	3
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	3
1.3.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранном виде спорта.	3
1.4.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	3
1.5.	Строение и функции организма	3
1.6.	Гигиенические знания, умения и навыки	3
1.7.	Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни	3
1.8.	Основы спортивного питания	3
1.9.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	3
1.10	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	4
2.	Общая и специальная физическая подготовка	62
2.1	Освоение комплексов физических упражнений	20
2.2	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	21

2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).	21
3.	Избранный вид спорта	157
3.1	Овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии)	117
3.2	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	10
3.3	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	20
3.4.	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	10
4	Развитие творческого мышления	31
4.1.	Развитие изобретательности и логического мышления	10
4.2.	Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	10
4.3.	Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях)	11
5	Самостоятельная работа	31

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п.п.	Предметная область	Месяц учебного год												ВСЕГО часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	31

1.1	История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире.	1	1	1										3
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.				1	1	1							3
1.3.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранном виде спорта.							1	1	1				3
1.4.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.										1	1	1	3
1.5.	Строение и функции организма	1	1	1										3
1.6.	Гигиенические знания, умения и навыки				1	1	1							3
1.7.	Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни							1	1	1				3
1.8.	Основы спортивного питания										1	1	1	3
1.9.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	1										3

1.10	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта				1	1	1	1						4
2.	Общая и специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	62
2.1	Освоение комплексов физических упражнений	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	20
2.2	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	21
2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	21

	чувств (коллективизм, взаимопомощь).													
3.	Избранный вид спорта	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	14	157
3.1	Овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии)	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	117
3.2	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	10
3.3	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	20
3.4.	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	10
4	Развитие творческого мышления	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	31
4.1.	Развитие изобретательности и логического мышления	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10

4.2.	Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	10
4.3.	Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях)	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	11
5	Самостоятельная работа	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	3	2	31
	ВСЕГО ЧАСОВ	26	26	26	26	26	24	28	24	28	26	26	26	312

Методические рекомендации по теоретической подготовке

1. Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

2. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

3. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

4. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми

качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

5. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме.

6. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, команде нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

7. На этапе СОГ необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о легкой атлетике, истории и предназначению. В группах СОГ знакомство детей с особенностями избранного вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный технический элемент или комбинацию технических элементов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Методические рекомендации по теоретической подготовке

8. Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

9. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

10. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

11. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

12. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме.

13. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

14. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, команде нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

15. На этапе НП необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о боксе, истории и предназначению. В группах НП знакомство детей с особенностями избранного вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный технический элемент или комбинацию технических элементов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

16. В группах тренировочного этапа теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бокса, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

17. В теоретической подготовке тренировочных групп этапа углубленной специализации и групп спортивного совершенствования необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить обучающихся с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

1. Предметная область:

«Теория и методика физической культуры и спорта»

История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире

- Характеристика выбранного вида спорта, место и значение в системе физического воспитания.
- Исторический обзор истории возникновения вида спорта.
- История развития избранного вида спорта;
- Развитие вида спорта в России;
- Особенности развития вида спорта в регионе.

Место и роль физической культуры и спорта в современном мире

- Понятия «физическая культура», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность», «физическое совершенство», «физкультурное движение», «физическое развитие», «интегральная подготовка», «принципы спортивной тренировки».
- Физическая культура, как составная часть общей культуры.
- Значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
- Роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная деятельность как фактор социализации детей и молодежи.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранном виде спорта

- Понятие о процессе спортивной подготовки.
- Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
- Формы организации спортивной тренировки.
- Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
- Единство общей и специальной подготовки.
- Понятие о тренировочной нагрузке.
- Основные средства спортивной тренировки.
- Методы спортивной тренировки.
- Значение тренировочных и контрольных игр.
- Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.
- Использование технических и тренажёрных устройств.
- Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.
- Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение соревновательных и тренировочных нагрузок, значение общей физической подготовки.
- Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.
- Основы философии и психологии спортивных единоборств;
- Крупнейшие соревнования по избранному виду спорта.
- Известные спортсмены – представители вида спорта.
- Участие представителей избранного вида спорта в олимпийских играх, Международных дружеских играх молодежи и первенствах мира.
- Массовое развитие избранного вида спорта и повышение технического мастерства юных спортсменов.
- Задачи отделения избранного вида спорта спортивной школы в его массовом развитии и повышении мастерства.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

- Правила избранных видов спорта;
- Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта);
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

- Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Строение и функции организма

- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
- Основные сведения о кровообращении, значение крови, сердце и сосуды.
- Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
- Органы пищеварения. Обмен веществ.
- Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.
- Понятие физических способностей.
- Понятие силовые способности.
- Понятие скоростно-силовые способности.
- Понятие гибкость. Ловкость. Выносливость.
- Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ.
- Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.
- Анатомо-физиологическая характеристика избранного вида спорта.

Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни

- Понятие о гигиене;
- Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта;
- Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи;
- Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спортсмена;
- Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ).
- Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений;
- Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена;
- Режим дня во время соревнований;
- Профилактика вредных привычек;
- Закаливание организма;
- Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний);
- Временные ограничения и противопоказания к занятиям избранным

видом спорта;

- Вред курения и употребление спиртных напитков;
- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Основы спортивного питания

- Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов;
- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- Спортивное оборудование;
- Правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к тренировке, соревнованиям;
- Гигиенические требования к одежде обучающихся;
- Особенности подбора обуви. Специальное снаряжение.

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта

- Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- Инструктаж по технике безопасности тренировочного процесса;
- Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена;
- Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление;
- Меры предупреждения переутомления;
- Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динаметрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;
- Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика;
- Страховка и самостраховка;
- Первая помощь (до врача) при травмах;
- Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего;
- Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий;
- Кровотечение и их виды;
- Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые);
- Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание;
- Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар;
- Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание,

поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

2. Предметная область:

«Общая и специальная физическая подготовка»

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Их соотношение в многолетней подготовке спортсмена в зависимости от вида спорта. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Понятие - быстрота, форма ее проявления и методы развития.

Понятие - выносливость. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости.

Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возможностей. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств спортсмена.

Возрастные требования (тесты) в оценке развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся школы на этапах многолетней подготовки. Величина физической работоспособности PWC_{170} . Модельные характеристики подготовленности обучающихся на этапах многолетней подготовки.

Тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - общую и специальную.

В *общую* разминку может входить мало интенсивный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение обще-развивающих циклических упражнений невысокой интенсивности, эстафеты с элементами лазанья или различных имитаций лазанья.

В *специальную* разминку должны входить упражнения на растягивание всех мышц.

Строевые упражнения

Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями рук). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Прогибание из положения лежа на груди с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа на груди в упор лежа боком, в упор лежа сзади. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц сгибателей и разгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями – попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации произвольных упражнений.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафета со скакалками.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловища, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения с отягощениями. С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

Упражнения на гимнастических снарядах. На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната; на бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, размахивания, соскоки и др.; на козле и коне – опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок-полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т.д.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега и др.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения.

Известно, что различные виды спорта требуют различных способностей или неодинакового сочетания тех или иных способностей. От представителей данного вида спорта особая силовая выносливость, специфические координационные способности и гибкость, сочетаемые с изометрическими и динамическими силовыми способностями.

Развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение

быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

Развитие скоростно-силовых качеств

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

Обычно отдают предпочтение второму пути, так как он более эффективен. В ходе силовой подготовки, направленной на увеличение скорости отдельных движений, решаются задачи повышения максимального уровня силы и формирования способности совершать значительные усилия в условиях быстрых движений.

Развитие общей, силовой и специальной выносливости

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

В зависимости от продолжительности и скорости в действие вступают различные механизмы утомления. Спортсмен совершает работу либо большой, либо субмаксимальной интенсивности. Пульс при этом может достигать 190-200 уд./мин. Спортсмен должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.). Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха.

Тренировочные задания, адекватные нагрузке собственного соревновательного упражнения

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать

разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Каждый блок содержит серию тренировочных заданий определенной преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, отражать место комплекса упражнений в многолетнем тренировочном процессе (год обучения, этап подготовки). Для групп начальной подготовки тренировочные задания могут быть сгруппированы по видам. При составлении блоков тренировочных заданий, используем спортивные и подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты, различные виды спорта.

3. Предметная область: **«Избранный вид спорта»**

Обучение шахматной игре является сложным и трудоемким процессом. Очень важно довести до сознания обучающихся то, что достижение спортивного успеха возможно только при настойчивости, трудолюбии, постоянной аналитической работе. Без воспитания в себе сильной воли, привычки к самостоятельным занятиям, без соблюдения режима, общефизической подготовки нельзя добиться серьезных результатов в шахматах.

Дебют

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

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

Методы работы над дебютами. Принцип составления дебютного репертуара. Понятие дебютной новинки. Концентрический метод изучения дебютных схем. Стратегические идеи основными дебютных схем.

Миттельшпиль

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

Комбинация с мотивами «спертого мата», использования слабости первой (последней) горизонтали, разрешения пешечного прикрытия короля, освобождения поля или линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения 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,

миттельшпилю, эндшпилю. Атака на короля. Атака на neroкировавшего короля. Атака на короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку.

Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм в защитительных мероприятиях. Тенденция перехода в контратаку.

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

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпилю, эндшпилю.

Определение стратегии. Элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана. Принципы реализации материального преимущества. 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. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь.

Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно-фигурный центр, открытый центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов в миттельшпилю. 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 освобождающих ходов.

Подвижность слона и коня в миттельшпилю. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория «островков». Создание слабости в лагере противника.

Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средств получения перевеса. Преимущество двух слонов.

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 эндшпилю, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности.

Компенсация на ферзя, ладью, легкую фигуру.

Стратегическая инициатива. Изолирование и висячие пешки.

Позиционная жертва: пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции.

Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающих из определенных дебютных систем.

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 королем с двойной целью, «треугольник», прорыв, сочетание угроз, полы соответствия.

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сложные пешечные окончания. Ферзь против пешки. Ладья против пешки. Слон против пешки. Конь против пешки. Ладья против пешки. Слон против пешки. Конь против пешки.

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

Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и не крайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «мост». Ладья с пешкой против ладьи с пешкой. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

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

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

Основы методики тренировки шахматиста

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

Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков, качеств. Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий. Структура индивидуального занятия.

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

«Участие в соревнованиях»

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности обучающихся. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на поле, в спортивной зале.

1.4. Занятия должны проводиться в спортивной форме.

1.5. При проведении занятий в спортивном зале, стадионе, спортивной площадке или другом спортивном объекте, где проводится текущее занятие, должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на спортивной площадке, стадионе, спортивном зале.

2.4. Провести разминку.

2.5. Тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать заниматься, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам обучающихся.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ .

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Системой контроля является систематическое посещение занятий обучающимися, контроль за состоянием здоровья обучающихся, результаты выполнения контрольных упражнений. Контроль за состоянием здоровья осуществляется врачом (медицинской сестрой) образовательной организации. При заболевании обучающегося необходим своевременный и тщательный врачебный уход.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях: Теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, вид спорта – шахматы, развитие творческого мышления.

По итогам учебного года в спортивно-оздоровительной группе добровольно могут выполняться контрольные упражнения на усмотрение тренера-преподавателя.

По окончании обучения обучающемуся выдается сертификат об окончании общеразвивающей программы дополнительного образования.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебная и методическая литература:

1. Сборник учебных программ по шахматам –МДМСиТ РТ, РЦФКиЮС РТ, ЦСДЮШШОР им.Р.Г.Нежметдинова, Казань, 2009
2. Абрамов С.П., Барский В.Л. ШАХМАТЫ: Первый год обучения. Методика проведения занятий. Москва, ООО «Дайв», Учебное пособие, 2009
3. В.А.Полоудин. Программа переподготовки педагогов «Креативное шахматное образование». М.: НМЦ Шахматного образования при фонде развития шахматной культуры им.В.А.Алаторцева, 2013
4. И.Г.Сухин Программы курса «Шахматы-школе»: Для начальных классов образовательных учреждений. – Обнинск: Духовное возрождение, 2010
5. В.Е.Голенищев Программа подготовки шахматистов IV и III разрядов – М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2011
6. Материалы Международной научно-практической конференции «Шахматное образование – важный ресурс мировой системы образования». Ханты-Мансийск, 10-13 июня 2013г. Сост. И.Г.Сухин, Г.В.Ковалева

Интернет-ресурсы

1. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
2. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
3. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
4. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования
5. www.ruchess.ru – Сайт Российской Федерации шахмат