

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Юность»
Арсеньевского городского округа**

«ПРИНЯТО»

На заседании педсовета
МБУ ДО СШ «Юность»
Протокол №01 от 01 сентября 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБУ ДО СШ «Юность» АГО
К.В. Ковалев

01 сентября 2023 г.



**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ
В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ГРУППАХ ПО ВИДУ СПОРТА ШАХМАТЫ**

Возраст занимающихся: 6-17 лет
Количество часов в год: 208 часов.
Срок реализации программы: без ограничений

Сведения о разработчиках программы:
Чертинова Ксения Викторовна – инструктор-методист
Марьинских Михаил Семенович - Инструктор по спорту

г. Арсеньев, 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно правовое обеспечение программы.

Программа по шахматам составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации спортивных программ в области физической культуры и спорта.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 г № 329-ФЗ «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации»

В основу программы положены результаты научных исследований в области теории шахмат, методические рекомендации ведущих отечественных и зарубежных специалистов, нормативные требования по специальной шахматной и общей физической подготовке»

Цель программы – физическое, духовное и интеллектуальное развитие личности средствами шахмат, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ ПО ВИДУ СПОРТА ШАХМАТЫ направлена на решение следующих задач:

- привитие занимающимся интереса к занятиям шахматами,
- овладение элементарными основами шахматной игры,
- ознакомление с основными тактическими идеями и приемами,
- получение первоначальных знаний по истории шахмат,
- приобретение навыков участия в соревнованиях.

Программа рассчитана на 208 астрономических часов.

Программа предусматривает теоретическую, специальную, физическую, техническую и психологическую подготовку юных шахматистов, участие в соревнованиях.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются: овладение теоретическим знаниями и практическими умениями, и навыками, выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации.

Комплектование СОГ. В СОГ зачисляются мальчики и девочки, достигшие 6-летнего возраста, желающие заниматься шахматами и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

1.2. Режим тренировочной деятельности и требования по объему нагрузки шахматистов СОГ

Этапы подготовки	СОГ
Возраст	6-17 лет
Наполняемость	10 чел.
Количество часов в неделю	4
Количество тренировок в неделю	2
Общее количество часов в год	208

Продолжительность одного занятия не должна превышать в спортивно-оздоровительных группах 2-х часов.

Общие требования к организации тренировочной работы. тренировочная деятельность в СОГ организуется на основе данной программы и проводится круглогодично в течение 52 недель: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам воспитанников на период их активного отдыха.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная и групповая работа. Важнейшей формой совершенствования мастерства юных шахматистов являются самостоятельные занятия воспитанников. Помимо овладения теоретическими, специальными и технико- тактическими знаниями, умениями и навыками, в учебно-тренировочную деятельность входит общая физическая подготовка шахматистов.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Понятие о физической культуре.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул-ходи», требование записи турнирной партии. Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в учебно тренировочном процессе. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов и партии. Организация и проведение соревнований.

Исторический обзор развития шахмат

Происхождение шахмат. Распространение шахмат на Востоке. Легенда о Радже и мудреце. Проникновение шахмат в Европу.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Дебют

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Стратегические идеи итальянской партии. Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Понятие дебютной новинки.

Миттельшпиль

Понятие о тактике. Понятие комбинации. Основные тактические приемы.

Связка, полусвязка, двойной удар, «вилка», вскрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен. Определение стратегии.

Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур, мобилизация сил, определение ближайшей и последующих задач.

Эндшпиль

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность короля в эндшпиле. Матование одинокого короля. Пешечные окончания. Оппозиция. Правило квадрата. Король и пешка против короля. Ферзь против пешки. Ладья против пешки. Коневые окончания.

3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения

Построение в шеренгу, колонну, соблюдая интервал и дистанцию.

Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!»

Расчеты группы: по порядку, на первый и второй. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: шаг и бег на месте, 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. Размыкания и смыкания: приставными шагами, в движении.

Общеразвивающие упражнения

Для мышц 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 положениях, на месте и в движении, сгибание рук в упоре лежа.

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

Для мышц ног: поднятие и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону, назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприседания, приседания, выпады), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ног (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и на обеих ногах на 50 м.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклонами 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 и наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции.

Спортивные и подвижные игры в спортзале и на открытом воздухе.

Туризм: походы, экскурсии и прогулки в лесу и за городом.

Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

**4. Примерный годовой план распределения часов
для СОГ (4 часа)**

№	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
2	Специальная физическая подготовка(СФП)													0
3	Технико-тактическая подготовка(ТТГ)	7	7	7	7	7	6	6	5	7	7	7	7	80
4	Теоретическая и психологическая подготовка (ТеорП, ПП)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)		1	1	1	1				1	1	1	1	8
Общее количество часов		17	18	18	18	18	16	16	15	18	18	18	18	208

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа в спортивных школах направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача – воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели. Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкого исполнения указаний тренера-преподавателя, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома.

Основными средствами воспитательного взаимодействия при подготовке шахматистов являются:

- личный пример и педагогическое мастерство инструктора по спорту;
- высокая организованность учебно-тренировочного процесса;
- дружный коллектив, сплоченный единством цели;
- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных спортсменов.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы:

- активное привлечение воспитанников к общественной работе;
- трудовые сборы и субботники;
- систематическое освещение событий в стране и мире;
- информирование о выдающихся достижениях российских спортсменов в шахматах и других видах спорта;
- беседы на общественно-политические, нравственные темы;
- встречи с ветеранами шахматного спорта, интересными людьми;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований;
- просмотр соревнований;
- организация свободного времени спортсменов;
- введение ритуала торжественного приема вновь поступающих, проводы выпускников;
- взаимосвязь с общеобразовательными учреждениями.

6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка шахматиста – это целенаправленный процесс развития и совершенствование значимых свойств, необходимых для полноценного развития личности и достижения высоких спортивных результатов.

Цель психологической подготовки – формирование готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие интеллекта спортсмена.

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизовываться во время тренировочного процесса;
- овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
- овладение умением регулировать психическое состояние во время соревнований;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение задач, среди которых главной является формирование мотивов для напряженной тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

В психологической подготовке шахматистов применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений (используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации);
- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Правильно организованная психологическая подготовка позволяет успешно решать задачи тренировочного процесса и достигать высоких спортивных результатов.

Литература:

1. Голенищев В. Программа подготовки шахматистов I разряда. - М., 1986.
2. Голенищев В. Программа подготовки шахматистов II разряда. - М.,
3. Голенищев В. Программа подготовки шахматистов IV-III разрядов. - М,
4. Крогиус Н. Психологическая подготовка шахматиста. – М., 1985.
5. Славин И.И. Учебник-задачник шахмат. - Архангельск, 1997- 2000.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта шахматы, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.10.2015 г. № 930.
7. Интернет- источники.