МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

«ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ» ГОРОДА ВЕЛИКОГО НОВГОРОДА

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена | **Утверждаю:** Директор |
| на педагогическом совете | МАУДО «ДЮСШ «ЦФР |
| МАУДО «ДЮСШ «ЦФР» | С.И. Ященков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Протокол от 22.01.2019 г. № 3 | Приказ № 10от 22.01.2019 г. |

Дополнительная предпрофессиональная программа

**«Шахматы»**

Срок реализации программы 10 лет

Возраст обучающихся 6-18 лет

Разработчик:

тренер-преподаватель

отделения шахмат

Особливый Григорий Петрович

Великий Новгород

2019 год

**Содержание:**

1. Пояснительная записка……………………………………… 3 - 7 стр.

2. Учебный план………………………………………………… 8 - 35 стр.

3. Методическое обеспечение 35 - 37 стр.

4. Медико – биологический контроль 37 стр.

5. Воспитательная работа 37- 40 стр.

6. Материально-техническое обеспечение………………… 40 стр.

7. Система контроля и зачетные требования 40 - 43стр.

8. Перечень информационного обеспечения………………… 44- 46 стр.

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Данная программа разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.09. 2013 г. N 730), с учетом особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12. 2013 г. N 1125).

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и является рабочей программой.

**Цель программы** – обеспечить условия для достижения обучающимися максимально возможных спортивных результатов, посредством совершенствования уровня их физической, технической и тактической подготовленности.

**Для достижения данной цели формируются следующие задачи**:

-привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

-содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;

-подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные команды России;

-воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств;

-профессиональную подготовку (подготовку инструкторов и судей по шахматам);

-активизировать соревновательную деятельность обучающихся.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по шахматам, в том числе:

-большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

-постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

-необходимая продолжительность индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

-повышение специальной скоростно - силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

-перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

**Ожидаемые результаты**

реализации программы **на этапе начальной подготовки**:

-история развития избранного вида спорта;

-основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы);

- основы спортивной подготовки;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом (сохранность контингента 75%);

- участие в соревнованиях учреждения.

- освоение комплексов физических упражнений;

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

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Ожидаемые результаты реализации программы на **учебно-тренировочном этапе**

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования 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;

- основы спортивной подготовки;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, 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);

- формирование спортивной мотивации (сохранность 85%);

- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;

- участие в официальных соревнованиях (муниципальных, областных, межрегиональных турнирах);

- выполнение 3,2,1 юношеских разрядов, 3,2,1 спортивных разрядов.

Ожидаемые результаты реализации программы на этапе **совершенствования спортивного мастерства:**

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;

- формирование спортивной мотивации (сохранность 95%);

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования 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;

- основы спортивной подготовки;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

в области развития творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, 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);

- участие в официальных соревнованиях (муниципальных, областных, межрегиональных турнирах);

- выполнение и подтверждение спортивных разрядов (КМС, МС).

**Этапы подготовки и период обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст для зачисления | Количество учащихся в группе  (макс.) | Количество учебных часов в неделю/год | Требования по спортивной подготовке |
| Группы начальной подготовки (этап начальной подготовки) | | | | |
| 1-й год  2-й год  3-й год | 9-10  10-11  11-12 | 20  20  20 | 6/276  6/276  6/276 | Контрольные нормативы |
| Учебно-тренировочные группы (этап спортивной специализации) | | | | |
| 1-й год  2-й год  3-й год  4-й год  5-й год | 11-12  12-13  13-14  14-15  15-16 | 14  14  12  12  12 | 8/368  10/460  12/552  14/644  16/736 | Контрольные нормативы  3,2 юн. р.  1 юн. р.  3 разряд  2 разряд  1 разряд - КМС |
| Группы совершенствования спортивного мастерства | | | | |
| 1-й год  2-й год | 16-17  17-18 | 10  10 | 18/828  21/966 | КМС МС |

Зачисление поступающих в учреждение проводится на основании положения «О порядке приёма, перевода, отчисления, восстановления обучающихся и организации образовательной деятельности муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Центр физического развития».

**Отличительной особенностью данной программы является то, что она** модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В основу программы положен программный материал по шахматам, нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по подготовке шахматистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение нормативных требований по общей физической подготовке, специально - технической подготовке и спортивных разрядов Всероссийской Единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

Возраст, участвующих в реализации, данной программы с 6 до 18 лет.

Сроки реализации образовательной программы – 10 лет обучения.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися

**Формы и режим занятий.**

Минимальный возраст зачисления детей, наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований СанПиН и информационного письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 29.09.06 № 06-1479 «О методических рекомендациях по организации деятельности спортивных школ в РФ».

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

-обучающиеся могут быть отчислены при условии систематического непосещения учебных занятий;

-противопоказания по здоровью и в других случаях.

**Ведущей формой организации обучения** является **групповая**. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных шахматистов. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

**2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

При разработке учебного плана учитываются основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объёму учебно-тренировочной работы: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, подготовка в избранном виде спорта, самостоятельная работа обучающихся. В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система. Применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений: ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами; увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах; соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов; учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

В учебном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области. Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы; участие в соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

**Учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель**

**для групп спортсменов по шахматам**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки |  |  |  |  | Этапы подготовки | | |  |  |  |  |
|  | **НП** |  |  | **УТ** | | |  |  | **ССМ** |  |
| Год обучения | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | |
| **Количество часов в неделю** | 6 | 6 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 21 | |
| Количество занятий в неделю | **4** | **4** | **4** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | |
| **Теория и методика физической культуры и спорта, час** | **14** | **14** | **13** | **28** | **40** | **55** | **56** | **57** | **56** | **40** | |
| **Практическая подготовка** | **94** | **94** | **96** | **118** | **148** | **172** | **201** | **237** | **251** | **282** | |
| Общая физическая подготовка, час | 64 | 52 | 46 | 68 | 75 | 77 | 92 | 92 | 87 | 76 | |
| Специальная физическая подготовка, час | 30 | 42 | 50 | 50 | 73 | 95 | 109 | 145 | 164 | 206 | |
| **Избранный вид спорта, час** | **120** | **122** | **123** | **172** | **211** | **252** | **315** | **365** | **445** | **564** | |
| Технико-тактическая подготовка, час | 112 | 112 | 113 | 160 | 195 | 226 | 289 | 329 | 409 | 528 | |
| Учебно-тренировочные сборы, участие в соревнованиях, час | 4 | 6 | 6 | 8 | 10 | 18 | 18 | 28 | 28 | 28 | |
| Итоговая и промежуточная аттестация, час | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | |
| **Развитие творческого мышления, час** | **42** | **40** | **38** | **39** | **49** | **60** | **56** | **64** | **56** | **47** | |
| **Самостоятельная работа, час** | **6** | **6** | **6** | **11** | **12** | **12** | **16** | **13** | **20** | **35** | |
| ***Всего часов*** | ***276*** | ***276*** | ***276*** | ***368*** | ***460*** | ***552*** | ***644*** | ***736*** | ***828*** | ***966*** | |

**Учебно-тематический план**

**на 46 недель учебно-тренировочных занятий в год (в часах)**

**Начальная подготовка 1 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **НП-1** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** |  |
| **1.1** | История развития шахмат | 2 |
| **1.2** | Оборудование и инвентарь. | 2 |
| **1.3** | Гигиена и закаливание юного спортсмена | 3 |
| **1.4** | Меры предупреждения переутомления. | 2 |
| **1.5** | Терминология | 3 |
| **1.6** | Организация и правила проведения соревнований. | 2 |
| **Всего** |  | **14** |
| **2.** | **Практическая подготовка** | **94** |
| **2.1** | Общая физическая подготовка, час | 64 |
| **2.2** | Специальная физическая подготовка, час | 30 |
| **3.** | **Избранный вид спорта, час** | **120** |
| **3.1** | Технико-тактическая подготовка, час | 112 |
| **3.2** | Психологическая подготовка, час | 1 |
| **3.3** | Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час | 1 |
| **3.4** | Участие в соревнованиях, час | 3 |
| **3.5** | Итоговая и промежуточная аттестация, час | 3 |
| **4.** | **Развитие творческого мышления, час** | **42** |
| **5.** | **Самостоятельная работа** | **6** |
| **Всего** |  | **276** |

**Содержание**

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** История развития шахмат

Теория: Возникновение и развитие вида спорта в России. Место и значение шахмат в системе физического воспитания.

**Тема 2.** Оборудование и инвентарь.

Теория: Кабинет и оборудование.

**Тема 3.** Гигиена и закаливание юного спортсмена

Теория: Личная гигиена. Общий режим дня. Особенности питания при занятиях. Гигиеническое знание водных процедур. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

**Тема 4.** Меры предупреждения травм.

Теория: Причины переутомления на занятиях.

**Тема 5.** Терминология.

Теория: Значение терминологии: основные принципы её построения. Разбор терминологии.

**Тема 6.** Организация и правила проведения соревнований.

Организация соревнований.

1. **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** Общая физическая подготовка

Утренняя гимнастика. Динамические паузы. Физкультминутки.

**Тема2.** Специальная физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений с элементами легкой атлетики и гимнастики.

1. **ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

**Тема 1** Технико-тактическая подготовка

Вводное занятие. Техника безопасности. История возникновения игры. Знакомство с шахматной доской и фигурами. Основные понятия и принципы игры. Шах, мат и пат. Превращения пешек. Правило взятия на проходе. Рокировка. Относительная ценность фигур и пешек. Шахматная нотация. Линейный мат. Мат ферзем. Мат ладьей. Дебют и миттельшпиль. Как правильно начинать и играть партию. За и против детского мата. Мат Легаля. Эндшпиль. Элементарные шахматные окончания. Правило квадрата. Король с пешкой против короля. Оппозиция.

Понятие материального перевеса. Как его получить и использовать. Связка. Двойной удар. Вилка. Открытое нападение. Использование Геометрических мотивов. Вскрытый шах. Дебютные ловушки и катастрофы. Миттельшпиль. Атака на не рокировавшего короля. Разбор партий Морфи -Консультанты и Андерсен- Кизерицкий. Понятие шахматной комбинации. Комбинации на отвлечение, завлечение и уничтожение защиты. Эндшпиль. Пешечные окончания.

Отработка навыков игры фигурами в занимательном режиме. Игры «охотник-жертва», «Кто больше съест», «Перегонки». Отработка умения ставить мат тяжелыми фигурами, ладьей, ферзем.

Решение задач на мат в 1ход. Решение задач на мат в 2 хода. Решение задач на «двойной удар, связку, вскрытый шах, открытое нападение. Решение комбинаций на отвлечение, завлечение, уничтожение защиты.

**Тема 2.** Психологическая подготовка

Воспитание дисциплинированности, организованности. Дидактические шахматные сказки о шахматах и шахматистах

**Тема 3.** Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Оздоровительно - профилактические упражнения*:*

Оздоровительный кроссовый бег (медленный темп, чередование бега с ходьбой и т.д.)

Упражнения для укрепления мышечного корсета (создание правильной осанки)

Упражнения для укрепления мышц стопы и голени

**Тема4.** Участие в соревнованиях

Соревнования проводятся в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий. Участие в квалификационных турнирах.

**Тема5.** Итоговая и промежуточная аттестация.

В начале и конце учебного года проводится приём контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

1. **РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ**

* Подвижные игры , чтение книг и стихов по теме шахматы
* Интеллектуальные эстафеты
* Упражнениям, заимствованным из других видов спорта (гимнастика, спортивные игры)
* Игры с поиском образов, сюжетов
* Выходы из проблемных ситуаций, которые представлены для разбора (задачи).

1. **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Отработка навыков игры фигурами в занимательном режиме. Игры «охотник-жертва», «Кто больше съест», «Перегонки». Отработка умения ставить мат тяжелыми фигурами, ладьей, ферзем.

**Учебно-тематический план**

**на 46 недель учебно-тренировочных занятий в год (в часах)**

**Начальная подготовка 2-3 годов обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **НП-2** | **НП - 3** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** |  |  |
| **1.1** | История развития шахмат | 3 | 2 |
| **1.2** | Оборудование и инвентарь. | 2 | 2 |
| **1.3** | Гигиена и закаливание юного спортсмена | 3 | 3 |
| **1.4** | Терминология | 2 | 2 |
| **1.5** | Организация и правила проведения соревнований | 4 | 4 |
| **Всего** |  | **14** | **13** |
| **2.** | **Практическая подготовка** | **94** | **96** |
| **2.1** | Общая физическая подготовка, час | 52 | 46 |
| **2.2** | Специальная физическая подготовка, час | 42 | 50 |
| **3.** | **Избранный вид спорта, час** | **122** | **123** |
| **3.1** | Технико-тактическая подготовка, час | 112 | 113 |
| **3.2** | Психологическая подготовка, час | 1 | 1 |
| **3.3** | Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час | 1 | 1 |
| **3.4** | Участие в соревнованиях, час | 5 | 5 |
| **3.5** | Итоговая и промежуточная аттестация, час | 3 | 3 |
| **4.** | **Развитие творческого мышления, час** | **40** | **38** |
| **5.** | **Самостоятельная работа** | **6** | **6** |
| **Всего** |  | **276** | **276** |

**Содержание**

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** История развития шахмат.

Теория: Возникновение и развитие шахмат в России. Место и значение вида спорта в системе физического воспитания.

**Тема 2.** Оборудование и инвентарь.

Теория: Кабинет и оборудование. Инвентарь.

**Тема 3.** Гигиена и закаливание юного спортсмена.

Теория: Личная гигиена. Общий режим дня. Особенности питания при занятиях. Гигиеническое знание водных процедур. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

**Тема 4.** Терминология.

Теория: Значение терминологии: основные принципы её построения. Разбор терминологии.

**Тема 5.** Организация и правила проведения соревнований.

Методика судейства.

2. **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: повороты направо, налево; построения и перестроения в одну и две шеренги, в круг, в колонну по одному, два, три, четыре; размыкание и смыкание приставными шагами.

Виды ходьбы: на носках, с подниманием согнутой ноги, в полуприседе, с изменением темпа, выпадами, чередование с бегом.

Виды бега: с преодолением препятствий, с изменением темпа

**Тема2.** Специальная физическая подготовка

Утренняя гимнастика. Динамические паузы. Физкультминутки. Прыжки со скакалкой. Бег на 60 м. Прыжок в длину с места, с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Комплексы общеразвивающих упражнений с элементами легкой атлетики и гимнастики.

**3.ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

**Тема 1** Технико-тактическая подготовка

Техника безопасности. Дебют. Краткая характеристика открытых дебютов. Итальянская партия, основные варианты. Разбор партий Кнорре - Чигорин и Стейниц – Барделебен. Элементарные шахматные комбинации. Комбинации на перекрытие, освобождение поля, линии, комбинации на блокировку. Эндшпиль. Элементарные шахматные окончания. Ферзь против пешки на предпоследней линии. Миттельшпиль. Атака на короля. Пешечные ослабления позиции рокировки. Атака на пункт «h7». Разбор партий Эд. Ласкер - Томас и Эм. Ласкер - Бауэр. Дебют. Неприятные последствия потери темпов в дебюте. Погоня за материалом в ущерб развитию. Преждевременное включение в игру тяжелых фигур. Эндшпиль. Элементарные шахматные окончания. Как ставить мат двумя слонами и слоном и конем. Шахматная композиция. Задачи. Элементы шахматной стратегии. Пешечная конфигурация. Пешечные островки. Изолированные, сдвоенные, висячие, отсталые пешки. Примеры из практики. Элементы шахматной стратегии. Элементы шахматной стратегии. Открытая Линия. Поля вторжения. «Обжорный ряд». Элементы шахматной стратегии. «Плохие» и «хорошие» фигуры. Выключение фигуры из игры. Элементарные шахматные окончания. Ничейные соотношения сил. Понятие крепости.

Решение задач на тактику. Конкурс «Шахматная композиция». Решение задач мат в два хода

**Тема 2.** Психологическая подготовка

Воспитание дисциплинированности, организованности. Дидактические шахматные сказки о шахматах и шахматистах.

**Тема 3.** Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Оздоровительно - профилактические упражнения*:*

Оздоровительный кроссовый бег (медленный темп, чередование бега с ходьбой и т.д.)

Упражнения для укрепления мышечного корсета (создание правильной осанки)

Упражнения для укрепления мышц стопы и голени

**Тема4.** Участие в соревнованиях

Соревнования проводятся в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий

**Тема5.** Итоговая и промежуточная аттестация

В начале и конце учебного года проводится приём контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

**4. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ**

* Подвижные игры , чтение книг и стихов по теме шахматы
* Интеллектуальные эстафеты
* Упражнениям, заимствованным из других видов спорта (гимнастика, спортивные игры)
* Игры с поиском образов, сюжетов, поиск выходов из проблемных ситуаций, которые представлены для разбора (задачи).

**5.САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Решение задач на тактику. Конкурс «Шахматная композиция».

Решение задач мат в два хода

**Учебно-тематический план**

**на 46 недель учебно-тренировочных занятий в год (в часах)**

**Учебно-тренировочные группы 1 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **УТ-1** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** |  |
| **1.1** | Краткий обзор состояния развития шахмат в России и Великом Новгороде. | 5 |
| **1.2** | Оборудование и инвентарь. | 3 |
| **1.3** | Гигиенические знания и навыки | 2 |
| **1.4** | Меры предупреждения переутомления. | 2 |
| **1.5** | Терминология | 3 |
| **1.6** | Организация и правила проведения соревнований. | 5 |
| **1.7.** | Основы методики обучения и тренировки | 8 |
| **Всего** |  | **28** |
| **2.** | **Практическая подготовка** | **118** |
| **2.1** | Общая физическая подготовка, час | 68 |
| **2.2** | Специальная физическая подготовка, час | 50 |
| **3.** | **Избранный вид спорта, час** | **172** |
| **3.1** | Технико-тактическая подготовка, час | 160 |
| **3.2** | Психологическая подготовка, час | 1 |
| **3.3** | Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час | 2 |
| **3.4** | Участие в соревнованиях, час | 6 |
| **3.5** | Итоговая и промежуточная аттестация, час | 3 |
| **4.** | **Развитие творческого мышления, час** | **39** |
| **5.** | **Самостоятельная работа** | **11** |
| **Всего** |  | ***368*** |

**Содержание**

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** Краткий обзор состояния развития шахмат в России и Великом Новгороде.

Теория: Краткий обзор состояния развития шахмат в России, Великом Новгороде. Этапы развития.

**Тема 2.** Оборудование и инвентарь.

Теория: Инвентарь, содержание и хранение.

**Тема 3.** Гигиенические знания и навыки

Теория: Личная гигиена. Особенности питания при занятиях. Гигиеническое знание водных процедур. Врачебный контроль.

**Тема 4.** Меры предупреждения переутомления.

Теория: Причины переутомления на занятиях. Меры предупреждения переутомления.

**Тема 5.** Терминология.

Теория: Значение терминологии в шахматах: основные принципы её построения. Разбор терминологии.

**Тема 6.** Организация и правила проведения соревнований.

Теория: Методика судейства. Организация соревнований.

**Тема 7.** Основы методики обучения и тренировки.

Теория: Задачи и содержание обучения и тренировки. Этапы обучения. Принципы тренировки.

1. **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: повороты направо, налево; построения и перестроения в одну и две шеренги, в круг, в колонну по одному, два, три, четыре; размыкание и смыкание приставными шагами.

Виды ходьбы: на носках, с подниманием согнутой ноги, в полуприседе, с изменением темпа, выпадами, чередование с бегом.

Виды бега: с преодолением препятствий, с изменением темпа

**Тема2.** Специальная физическая подготовка

Утренняя гимнастика. Динамические паузы. Физкультминутки. Подвижные спортивные игры. Бег на 60 м. Челночный бег 3\*10. Прыжки со скакалкой. Бег на 1,5, 2 км. Прыжок в длину с места, с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Комплексы общеразвивающих упражнений с элементами легкой атлетики и гимнастики. Туристический поход.

**3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

**Тема 1** Технико-тактическая подготовка

Техника безопасности. История матчей на первенство мира. Чемпионы мира и их творческие достижения. Основы стратегии. Различная активность фигур. Хорошие и плохие слоны. Слон сильнее коня. Конь сильнее слона. Разноцветные слоны в миттельшпиле. Два слона. Открытые и полуоткрытые линии. Использование открытых и полуоткрытых линий. Открытые и полуоткрытые линии и атака на короля. Форпост на открытой и полуоткрытой линии. Борьба за открытую линию.

Проблема центра. Сильный пешечный центр. Подрыв пешечного центра. Фигуры против пешечного центра. Фигурно-пешечный центр. Роль центра при фланговых операциях. Слабые и сильные поля. Слабые поля в лагере соперника. Слабость комплекса полей. О некоторых сильных полях. Теория жертвы по Шпильману на примере Королевского гамбита. Борьба при необычном соотношении сил и компенсация за материал. Ферзь против различного материала. Компенсация за ферзя. Две ладьи против трех легких фигур. Две легкие фигуры против ладьи спешками. Легкая фигура против трех пешек. Пешечные окончания. Прием «отталкивание». Окончания с проходными пешками у обеих сторон. Лучшее пешечное расположение. Запасные темпы. Активность короля. Переход в пешечный эндшпиль как Метод реализации преимущества. Об этюдной композиции. Пешечные этюды.

Конкурсы по решению этюдов и задач.

Конкурсы по решению комбинаций

Т**ема 2.** Психологическая подготовка

Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их). Формирование чувства патриотизма и коллективизма. Дидактические шахматные рассказы о шахматах и шахматистах.

**Тема 3.** Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Оздоровительно - профилактические упражнения*:*

Оздоровительный кроссовый бег (медленный темп, чередование бега с ходьбой и т.д.)

Упражнения для укрепления мышечного корсета (создание правильной осанки)

Упражнения для укрепления мышц стопы и голени

**Тема4.** Участие в соревнованиях

Соревнования проводятся в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий. Участие в квалификационных турнирах, городских и областных первенствах.

**Тема5.** Итоговая и промежуточная аттестация

В начале и конце учебного года проводится приём контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

**4. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ**

* Подвижные игры , чтение книг и стихов по теме шахматы
* Интеллектуальные эстафеты
* Упражнениям, заимствованным из других видов спорта (гимнастика, спортивные игры),

Игры с поиском образов, сюжетов, поиск выходов из проблемных ситуаций, которые представлены для разбора (задачи).

**5.САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Решение задач на тактику. Конкурс «Шахматная композиция». Решение задач мат в два хода

**Учебно-тематический план**

**на 46 недель учебно-тренировочных занятий в год (в часах)**

**Учебно-тренировочные группы 2 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **УТ-2** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** |  |
| **1.1** | Краткий обзор состояния развития шахмат в России и Великом Новгороде. | 5 |
| **1.2** | Оборудование и инвентарь. | 5 |
| **1.3** | Гигиенические знания и навыки | 8 |
| **1.4** | Меры предупреждения переутомления. | 2 |
| **1.5** | Терминология | 10 |
| **1.6** | Организация и правила проведения соревнований. | 5 |
| **1.7.** | Основы методики обучения и тренировки | 5 |
| **Всего** |  | **40** |
| **2.** | **Практическая подготовка** | **148** |
| **2.1** | Общая физическая подготовка, час | 75 |
| **2.2** | Специальная физическая подготовка, час | 73 |
| **3.** | **Избранный вид спорта, час** | **211** |
| **3.1** | Технико-тактическая подготовка, час | 195 |
| **3.2** | Психологическая подготовка, час | 2 |
| **3.3** | Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час | 2 |
| **3.4** | Участие в соревнованиях, час | 8 |
| **3.5** | Итоговая и промежуточная аттестация, час | 4 |
| **4.** | **Развитие творческого мышления час** | **49** |
| **5.** | **Самостоятельная работа** | **12** |
| **Всего** |  | ***460*** |

**Содержание**

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** Краткий обзор состояния развития шахмат в России и Великом Новгороде.

Теория: Краткий обзор состояния развития шахмат в России, Великом Новгороде. Этапы развития.

**Тема 2.** Оборудование и инвентарь.

Теория: Инвентарь, содержание и хранение.

**Тема 3.** Гигиенические знания и навыки

Теория: Личная гигиена. Особенности питания при занятиях. Гигиеническое знание водных процедур. Врачебный контроль.

**Тема 4.** Меры предупреждения переутомления.

Теория: Причины переутомления на занятиях. Меры предупреждения переутомления.

**Тема 5.** Терминология.

Теория: Значение терминологии в шахматах: основные принципы её построения. Разбор терминологии.

**Тема 6.** Организация и правила проведения соревнований.

Теория: Методика судейства. Организация соревнований.

**Тема 7.** Основы методики обучения и тренировки.

Теория: Задачи и содержание обучения и тренировки. Этапы обучения. Принципы тренировки.

1. **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: повороты направо, налево; построения и перестроения в одну и две шеренги, в круг, в колонну по одному, два, три, четыре; размыкание и смыкание приставными шагами.

Виды ходьбы: на носках, с подниманием согнутой ноги, в полуприседе, с изменением темпа, выпадами, чередование с бегом.

Виды бега: с преодолением препятствий, с изменением темпа

**Тема2.** Специальная физическая подготовка

Утренняя гимнастика. Динамические паузы. Физкультминутки. Подвижные спортивные игры. Бег на 60 м. Челночный бег 3\*10. Прыжки со скакалкой. Бег на 1,5, 2 км. Прыжок в длину с места, с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Комплексы общеразвивающих упражнений с элементами легкой атлетики и гимнастики. Туристический поход.

**3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

**Тема 1** Технико-тактическая подготовка

Основы стратегии. Пешечные структуры. Пешечный перевес на одном из флангов. Пешечная цепь. Качественное пешечное превосходство. Блокада. Пешечная пара «c3+d4» или «сб+dS» на полуоткрытых линиях. Изолированная пешка в центре доски. Висячие пешки. «Карлсбадская» структура. Атака пешечного меньшинства. Закрытый центр. Поле. Слабый пункт. «Вечный» конь. Слабые поля на шестой (третьей) горизонтали. Некоторые выводы. Шахматные окончания. Слоновые окончания. Слон против пешек. .Одноцветные слоны. Разноцветные слоны. Коневые окончания. Конь против пешек. Слон против коня в окончаниях. Ферзевые окончания. Пути развития дебютной теории. Дебют как совокупность знаний о начальной позиции. Выбор стратегического «оружия». Реализация дебютного преимущества в миттельшпиле. План игры на накопление позиционных выгод. Метод упрощений и переход из дебюта в сложный эндшпиль. Эндшпиль. Ладейные окончания. Окончания с проходными пешками у обеих сторон. Об активности в ладейных окончаниях. Использование пешечных слабостей. Некоторые защитительные ресурсы. Реализация позиционного перевеса. Некоторые ладейные этюды.

Конкурсы по решению этюдов и задач.

Конкурсы по решению комбинаций

Т**ема 2.** Психологическая подготовка

Знание биографий чемпионов мира. Формирование чувства патриотизма и коллективизма. Психологическая подготовка к участию в соревнованиях. Дидактические шахматные рассказы о шахматах и шахматистах. Психология шахматного творчества. Система подготовки шахматиста к соревнованиям. Способность анализа ситуации.

**Тема 3.** Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Оздоровительно - профилактические упражнения*:*

Оздоровительный кроссовый бег (медленный темп, чередование бега с ходьбой и т.д.)

Упражнения для укрепления мышечного корсета (создание правильной осанки)

Упражнения для укрепления мышц стопы и голени

**Тема4.** Участие в соревнованиях

Соревнования проводятся в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий. Участие в квалификационных турнирах, городских и областных первенствах.

**Тема5.** Итоговая и промежуточная аттестация

В начале и конце учебного года проводится приём контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

**4. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ**

* Подвижные игры , чтение книг и стихов по теме шахматы
* Интеллектуальные эстафеты
* Игры с поиском образов, сюжетов, поиск выходов из проблемных ситуаций, которые представлены для разбора (задачи)
* Конкурсы по решению этюдов и задач.
* Конкурсы по решению комбинаций

**5.САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Конкурсы по решению этюдов и задач.

Конкурсы по решению комбинаций

**Учебно-тематический план**

**на 46 недель учебно-тренировочных занятий в год (в часах)**

**Учебно-тренировочные группы 3 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **УТ-3** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** |  |
| **1.1** | Краткий обзор состояния развития шахмат в России и Великом Новгороде. | 5 |
| **1.2** | Оборудование и инвентарь. | 5 |
| **1.3** | Гигиенические знания и навыки | 5 |
| **1.4** | Меры предупреждения переутомления. | 5 |
| **1.5** | Терминология | 10 |
| **1.6** | Организация и правила проведения соревнований. | 10 |
| **1.7.** | Основы методики обучения и тренировки | 15 |
| **Всего** |  | **55** |
| **2.** | **Практическая подготовка** | **172** |
| **2.1** | Общая физическая подготовка, час | 77 |
| **2.2** | Специальная физическая подготовка, час | 95 |
| **3.** | **Избранный вид спорта, час** | **252** |
| **3.1** | Технико-тактическая подготовка, час | 226 |
| **3.2** | Психологическая подготовка, час | 2 |
| **3.3** | Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час | 2 |
| **3.4** | Участие в соревнованиях, час | 16 |
| **3.5** | Итоговая и промежуточная аттестация, час | 6 |
| **4.** | **Развитие творческого мышления час** | **60** |
| **5.** | **Самостоятельная работа** | **12** |
| **Всего** |  | ***552*** |

**Содержание**

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** Краткий обзор состояния развития шахмат в России и Великом Новгороде.

Теория: Краткий обзор состояния развития шахмат в России, Великом Новгороде. Этапы развития.

**Тема 2.** Оборудование и инвентарь.

Теория: Инвентарь, содержание и хранение.

**Тема 3.** Гигиенические знания и навыки

Теория: Личная гигиена. Особенности питания при занятиях. Гигиеническое знание водных процедур. Врачебный контроль.

**Тема 4.** Меры предупреждения переутомления.

Теория: Причины переутомления на занятиях. Меры предупреждения переутомления.

**Тема 5.** Терминология.

Теория: Значение терминологии в шахматах: основные принципы её построения. Разбор терминологии.

**Тема 6.** Организация и правила проведения соревнований.

Теория: Методика судейства. Организация соревнований.

**Тема 7.** Основы методики обучения и тренировки.

Теория: Задачи и содержание обучения и тренировки. Этапы обучения. Принципы тренировки.

1. **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: повороты направо, налево; построения и перестроения в одну и две шеренги, в круг, в колонну по одному, два, три, четыре; размыкание и смыкание приставными шагами.

Виды ходьбы: на носках, с подниманием согнутой ноги, в полуприседе, с изменением темпа, выпадами, чередование с бегом.

Виды бега: с преодолением препятствий, с изменением темпа

**Тема2.** Специальная физическая подготовка

Утренняя гимнастика. Динамические паузы. Физкультминутки. Подвижные спортивные игры. Бег на 60 м. Челночный бег 3\*10. Прыжки со скакалкой. Бег на 1,5, 2 км. Прыжок в длину с места, с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Комплексы общеразвивающих упражнений с элементами легкой атлетики и гимнастики. Туристический поход.

**3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

**Тема 1** Технико-тактическая подготовка

Основные факторы пространства. Занятие центра. Вскрытие игры в центре. Искусство централизации. Пространство и блокада. Арена дебютной борьбы - ферзевый фланг. Преждевременные фланговые операции и контрудар в центре. Атака при переходе из дебюта в миттельшпиль. Наступление в центре. Перенос атаки из центра на фланги. Подготовка пешечных прорывов. Взаимные штурмы на разных флангах..План в шахматной партии. Этапы плана. Мышление схемами. Изучение творчества величайших шахматистов мира. П. Морфи, А. Андерсен, М. Чигорин.В. Стейниц, Эм. Ласкер. Эндшпиль. Теория ладейных окончаний.

Конкурсы по решению этюдов и задач.

Конкурсы по решению комбинаций

Т**ема 2.** Психологическая подготовка

Знание биографий чемпионов мира. Формирование чувства патриотизма и коллективизма. Психологическая подготовка к участию в соревнованиях. Дидактические шахматные рассказы о шахматах и шахматистах. Психология шахматного творчества. Система подготовки шахматиста к соревнованиям. Способность анализировать и обобщать имеющийся материал.

**Тема 3.** Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Оздоровительно - профилактические упражнения*:*

Оздоровительный кроссовый бег (медленный темп, чередование бега с ходьбой и т.д.)

Упражнения для укрепления мышечного корсета (создание правильной осанки)

Упражнения для укрепления мышц стопы и голени

**Тема4.** Участие в соревнованиях

Соревнования проводятся в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий. Участие в квалификационных турнирах, городских и областных первенствах.

**Тема5.** Итоговая и промежуточная аттестация

В начале и конце учебного года проводится приём контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

**4. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ**

* Подвижные игры , чтение книг и стихов по теме шахматы
* Игры с поиском образов, сюжетов, поиск выходов из проблемных ситуаций, которые представлены для разбора (задачи)
* Конкурсы по решению этюдов и задач, комбинаций.

**5.САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Решение задач на тактику.

**Учебно-тематический план**

**на 46 недель учебно-тренировочных занятий в год (в часах)**

**Учебно-тренировочные группы 4 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **УТ-4** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** |  |
| **1.1** | Краткий обзор состояния развития шахмат в России и Великом Новгороде. | 5 |
| **1.2** | Оборудование и инвентарь. | 5 |
| **1.3** | Гигиенические знания и навыки | 5 |
| **1.4** | Меры предупреждения переутомления. | 11 |
| **1.5** | Терминология | 10 |
| **1.6** | Организация и правила проведения соревнований. | 10 |
| **1.7.** | Основы методики обучения и тренировки | 10 |
| **Всего** |  | **56** |
| **2.** | **Практическая подготовка** | **201** |
| **2.1** | Общая физическая подготовка, час | 92 |
| **2.2** | Специальная физическая подготовка, час | 109 |
| **3.** | **Избранный вид спорта, час** | **315** |
| **3.1** | Технико-тактическая подготовка, час | 289 |
| **3.2** | Психологическая подготовка, час | 2 |
| **3.3** | Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час | 2 |
| **3.4** | Участие в соревнованиях, час | 16 |
| **3.5** | Итоговая и промежуточная аттестация, час | 6 |
| **4.** | **Развитие творческого мышления, час** | **56** |
| **5.** | **Самостоятельная работа** | **16** |
| **Всего** |  | ***644*** |

**Содержание**

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** Краткий обзор состояния развития шахмат в России и Великом Новгороде.

Теория: Краткий обзор состояния развития шахмат в России, Великом Новгороде. Этапы развития.

**Тема 2.** Оборудование и инвентарь.

Теория: Инвентарь, содержание и хранение.

**Тема 3.** Гигиенические знания и навыки

Теория: Личная гигиена. Особенности питания при занятиях. Гигиеническое знание водных процедур. Врачебный контроль.

**Тема 4.** Меры предупреждения переутомления.

Теория: Причины переутомления на занятиях. Меры предупреждения переутомления.

**Тема 5.** Терминология.

Теория: Значение терминологии в шахматах: основные принципы её построения. Разбор терминологии.

**Тема 6.** Организация и правила проведения соревнований.

Теория: Методика судейства. Организация соревнований.

**Тема 7.** Основы методики обучения и тренировки.

Теория: Задачи и содержание обучения и тренировки. Этапы обучения. Принципы тренировки.

1. **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: повороты направо, налево; построения и перестроения в одну и две шеренги, в круг, в колонну по одному, два, три, четыре; размыкание и смыкание приставными шагами.

Виды ходьбы: на носках, с подниманием согнутой ноги, в полуприседе, с изменением темпа, выпадами, чередование с бегом.

Виды бега: с преодолением препятствий, с изменением темпа

**Тема2.** Специальная физическая подготовка

Утренняя гимнастика. Динамические паузы. Физкультминутки. Подвижные спортивные игры. Бег на 60 м. Бег на 2 км, 3 км. Прыжок в длину с места, с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Метание мяча. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Комплексы общеразвивающих упражнений с элементами легкой атлетики и гимнастики. Туристический поход**3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

**Тема 1** Технико-тактическая подготовка

Техника безопасности. Изучение творческого наследия величайших шахматистов мира. А. Рубинштейн, А. Нимцович, З.Тарраш. Некоронованные классики. X.-Р. Капабланка. Простота и гениальность. А. Алехин Великий труженик. М Эйве, С. Флор Новое поколение шахмат. М. Ботвинник. Аналитический подход в шахматах. П. Керес, Д. Бронштейн. «Вечно вторые». В. Смыслов Гармония в шахматах. М. Таль, Л. Штейн В огонь атаки.Т. Петросян Стратегия надежности.

Конкурсы по решению этюдов и задач.

Конкурсы по решению комбинаций

Т**ема 2.** Психологическая подготовка

Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их). Формирование чувства патриотизма и коллективизма. Дидактические шахматные рассказы о шахматах и шахматистах.

**Тема 3.** Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Оздоровительно - профилактические упражнения*:*

Оздоровительный кроссовый бег (медленный темп, чередование бега с ходьбой и т.д.)

Упражнения для укрепления мышечного корсета (создание правильной осанки)

Упражнения для укрепления мышц стопы и голени

**Тема4.** Участие в соревнованиях

Соревнования проводятся в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий. Участие в квалификационных турнирах, городских и областных первенствах.

**Тема5.** Итоговая и промежуточная аттестация

В начале и конце учебного года проводится приём контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

**4. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ**

* Подвижные игры , чтение книг и стихов по теме шахматы
* Игры с поиском образов, сюжетов, поиск выходов из проблемных ситуаций, которые представлены для разбора (задачи)
* Решение задач на тактику. Конкурсы по решению этюдов и задач.
* Конкурсы по решению комбинаций

**5.САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Решение задач на тактику. Конкурсы по решению этюдов и задач.

Конкурсы по решению комбинаций

**Учебно-тематический план**

**на 46 недель учебно-тренировочных занятий в год (в часах)**

**Учебно-тренировочные группы 5 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **УТ-5** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** |  |
| **1.1** | Краткий обзор состояния развития шахмат в России и Великом Новгороде. | 5 |
| **1.2** | Оборудование и инвентарь. | 6 |
| **1.3** | Гигиенические знания и навыки | 5 |
| **1.4** | Меры предупреждения переутомления. | 11 |
| **1.5** | Терминология | 10 |
| **1.6** | Организация и правила проведения соревнований. | 10 |
| **1.7.** | Основы методики обучения и тренировки | 10 |
| **Всего** |  | **57** |
| **2.** | **Практическая подготовка** | **237** |
| **2.1** | Общая физическая подготовка, час | 92 |
| **2.2** | Специальная физическая подготовка, час | 145 |
| **3.** | **Избранный вид спорта, час** | **365** |
| **3.1** | Технико-тактическая подготовка, час | 329 |
| **3.2** | Психологическая подготовка, час | 2 |
| **3.3** | Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час | 2 |
| **3.4** | Участие в соревнованиях, час | 26 |
| **3.5** | Итоговая и промежуточная аттестация, час | 6 |
| **4.** | **Развитие творческого мышления, час** | **64** |
| **5.** | **Самостоятельная работа** | **13** |
| **Всего** |  | ***736*** |

**Содержание**

**1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** Краткий обзор состояния развития шахмат в России и Великом Новгороде.

Теория: Краткий обзор состояния развития шахмат в России, Великом Новгороде. Этапы развития.

**Тема 2.** Оборудование и инвентарь.

Теория: Инвентарь, содержание и хранение.

**Тема 3.** Гигиенические знания и навыки

Теория: Личная гигиена. Особенности питания при занятиях. Гигиеническое знание водных процедур. Врачебный контроль.

**Тема 4.** Меры предупреждения переутомления.

Теория: Причины переутомления на занятиях. Меры предупреждения переутомления.

**Тема 5.** Терминология.

Теория: Значение терминологии в шахматах: основные принципы её построения. Разбор терминологии.

**Тема 6.** Организация и правила проведения соревнований.

Теория: Методика судейства. Организация соревнований.

**Тема 7.** Основы методики обучения и тренировки.

Теория: Задачи и содержание обучения и тренировки. Этапы обучения. Принципы тренировки.

1. **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: повороты направо, налево; построения и перестроения в одну и две шеренги, в круг, в колонну по одному, два, три, четыре; размыкание и смыкание приставными шагами.

Виды ходьбы: на носках, с подниманием согнутой ноги, в полуприседе, с изменением темпа, выпадами, чередование с бегом.

Виды бега: с преодолением препятствий, с изменением темпа

**Тема2.** Специальная физическая подготовка

Утренняя гимнастика. Динамические паузы. Физкультминутки. Подвижные спортивные игры. Бег на 60 м. Челночный бег 3\*10. Прыжки со скакалкой. Бег на 1,5, 2 км. Прыжок в длину с места, с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Комплексы общеразвивающих упражнений с элементами легкой атлетики и гимнастики. Туристический поход.

**3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

**Тема 1** Технико-тактическая подготовка

Величайшие шахматисты мира. Б. Спасский, Р. Фишер На пороге современных шахмат. В. Корчной, А. Карпов, Г. Каспаров. Стратегия Эндшпиля. Основные принципы игры в эндшпиле. Централизация короля. Роль пешек в эндшпиле. Проблема размена. «Не спешить». Мышление схемами. Принцип двух слабостей.

Т**ема 2.** Психологическая подготовка

Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).

Развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).

Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия).

Воспитание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о других участниках.

Уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнований и готовности других участников.

Специальную подготовку к возможным неожиданностям (препятствиям) в ходе соревнований.

Определение оптимального варианта действий в соревновании.

Освоение способов (методики) настройки перед выступлением.

Создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед соревнованием и в ходе его осуществляется путем рода «накачек», обязательств, постановкой нереальных задач и других сбивающих факторов.

**Тема 3.** Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок:

Оздоровительный кроссовый бег (медленный темп)

Упражнения для укрепления мышечного корсета (создание правильной осанки)

Упражнения, поддерживающие гибкость позвоночного столба

Упражнения для укрепления мышц стопы и голени

Плавание. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

**Тема4.** Участие в соревнованиях

Участие в квалификационных турнирах, городских и областных первенствах. Участи в официальных соревнованиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом Всероссийских спортивных соревнований по шахматам.

**Тема5.** Итоговая и промежуточная аттестация

В начале и конце учебного года проводится приём контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

**4. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ**

* Подвижные игры , чтение книг и стихов по теме шахматы
* Игры с поиском образов, сюжетов, поиск выходов из проблемных ситуаций, которые представлены для разбора (задачи)
* Решение задач на тактику. Конкурсы по решению этюдов и задач.

**5.САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Участие в судействе соревнований: первенство групп.

Конкурсы по решению этюдов и задач.

Решение упражнений по книге «Вместе с гроссмейстерами».

**Учебно-тематический план**

**на 46 недель учебно-тренировочных занятий в год (в часах)**

**Группа совершенствования спортивного мастерства**

**1 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **ССМ-1** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** |  |
| **1.1** | Краткий обзор состояния развития шахмат в России и Великом Новгороде. | 5 |
| **1.2** | Оборудование и инвентарь. | 5 |
| **1.3** | Гигиенические знания и навыки | 5 |
| **1.4** | Меры предупреждения переутомления. | 11 |
| **1.5** | Терминология | 10 |
| **1.6** | Организация и правила проведения соревнований. | 10 |
| **1.7.** | Основы методики обучения и тренировки | 10 |
| **Всего** |  | **56** |
| **2.** | **Практическая подготовка** | **251** |
| **2.1** | Общая физическая подготовка, час | 87 |
| **2.2** | Специальная физическая подготовка, час | 164 |
| **3.** | **Избранный вид спорта, час** | **445** |
| **3.1** | Технико-тактическая подготовка, час | 409 |
| **3.2** | Психологическая подготовка, час | 2 |
| **3.3** | Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час | 2 |
| **3.4** | Учебно-тренировочные сборы, участие в соревнованиях, час | 24 |
| **3.5** | Итоговая и промежуточная аттестация, час | 6 |
| **3.6** | Инструкторская и судейская практика, час | 2 |
| **4.** | **Развитие творческого мышления, час** | **56** |
| **5.** | **Самостоятельная работа** | **20** |
| **Всего** |  | ***828*** |

**Содержание**

**1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** Краткий обзор состояния развития шахмат в России и Великом Новгороде.

Теория: Краткий обзор состояния развития шахмат в России, Великом Новгороде. Этапы развития.

**Тема 2.** Оборудование и инвентарь.

Теория: Инвентарь, содержание и хранение.

**Тема 3.** Гигиенические знания и навыки

Теория: Личная гигиена. Особенности питания при занятиях. Гигиеническое знание водных процедур. Врачебный контроль.

**Тема 4.** Меры предупреждения переутомления.

Теория: Причины переутомления на занятиях. Меры предупреждения переутомления.

**Тема 5.** Терминология.

Теория: Значение терминологии в шахматах: основные принципы её построения. Разбор терминологии.

**Тема 6.** Организация и правила проведения соревнований.

Теория: Методика судейства. Организация соревнований.

**Тема 7.** Основы методики обучения и тренировки.

Теория: Задачи и содержание обучения и тренировки. Этапы обучения. Принципы тренировки.

1. **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: повороты направо, налево; построения и перестроения в одну и две шеренги, в круг, в колонну по одному, два, три, четыре; размыкание и смыкание приставными шагами.

Виды ходьбы: на носках, с подниманием согнутой ноги, в полуприседе, с изменением темпа, выпадами, чередование с бегом.

Виды бега: с преодолением препятствий, с изменением темпа

**Тема2.** Специальная физическая подготовка

Утренняя гимнастика. Динамические паузы. Физкультминутки. Подвижные спортивные игры. Бег на 60 м. Челночный бег 3\*10. Прыжки со скакалкой. Бег на 1,5, 2 км. Прыжок в длину с места, с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Комплексы общеразвивающих упражнений с элементами легкой атлетики и гимнастики. Туристический поход.

**3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

**Тема 1** Технико-тактическая подготовка

Стратегия Эндшпиля. Борьба за инициативу. Предупреждение контригры соперника. Позиция с изолированной пешкой. Два слона. Пешечный перевес на ферзевом фланге. Сложные окончания. Дебют. Проблема выбора дебюта и дебютная подготовка шахматиста. Поиски новых идей в дебюте и значение дебюта на примере книги Г. Каспарова «Два матча». Контуры Эндшпиля в дебюте.

Конкурсы по решению этюдов и задач.

Решение упражнений по книге «Вместе с гроссмейстерами»

Анализ позиций эндшпильного типа

Т**ема 2.** Психологическая подготовка

Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).

Развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).

Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия).

Воспитание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о других участниках.

Уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнований и готовности других участников.

Специальную подготовку к возможным неожиданностям (препятствиям) в ходе соревнований.

Определение оптимального варианта действий в соревновании.

Освоение способов (методики) настройки перед выступлением.

Создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед соревнованием и в ходе его осуществляется путем рода «накачек», обязательств, постановкой нереальных задач и других сбивающих факторов.

**Тема 3.** Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок:

Оздоровительный кроссовый бег (медленный темп)

Упражнения для укрепления мышечного корсета (создание правильной осанки)

Упражнения, поддерживающие гибкость позвоночного столба

Упражнения для укрепления мышц стопы и голени

Плавание. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

**Тема4.** Учебно-тренировочные сборы, участие в соревнованиях

Участие в квалификационных турнирах, городских и областных первенствах. Учебно-тренировочные сборы, участие в официальных соревнованиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом Всероссийских и международных спортивных соревнований по шахматам.

**Тема5.** Итоговая и промежуточная аттестация

В начале и конце учебного года проводится приём контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

**Тема 6.** Инструкторская и судейская практика.

Участие в судействе соревнований: первенство групп отделения, первенство города

**4. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ**

* Мозговой штурм
* Решение задач на тактику. Конкурсы по решению этюдов и задач, комбинаций

**5.САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Конкурсы по решению этюдов и задач.

Решение упражнений по книге «Вместе с гроссмейстерами»

Анализ позиций эндшпильного типа

**Учебно-тематический план**

**на 46 недель учебно-тренировочных занятий в год (в часах)**

**Группа совершенствования спортивного мастерства**

**2 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **ССМ-2** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** |  |
| **1.1** | Краткий обзор состояния развития шахмат в России и Великом Новгороде. | 5 |
| **1.2** | Оборудование и инвентарь. | 5 |
| **1.3** | Гигиенические знания и навыки | 5 |
| **1.4** | Меры предупреждения переутомления. | 5 |
| **1.5** | Терминология | 5 |
| **1.6** | Организация и правила проведения соревнований. | 10 |
| **1.7.** | Основы методики обучения и тренировки | 5 |
| **Всего** |  | **40** |
| **2.** | **Практическая подготовка** | **282** |
| **2.1** | Общая физическая подготовка, час | 76 |
| **2.2** | Специальная физическая подготовка, час | 206 |
| **3.** | **Избранный вид спорта, час** | **564** |
| **3.1** | Технико-тактическая подготовка, час | 528 |
| **3.2** | Психологическая подготовка, час | 2 |
| **3.3** | Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час | 2 |
| **3.4** | Учебно-тренировочные сборы, участие в соревнованиях, час | 24 |
| **3.5** | Итоговая и промежуточная аттестация, час | 6 |
| **3.6** | Инструкторская и судейская практика, час | 2 |
| **4.** | **Развитие творческого мышления час** | **47** |
| **5.** | **Самостоятельная работа** | **35** |
| **Всего** |  | ***966*** |

**Содержание**

**1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** Краткий обзор состояния развития шахмат в России и Великом Новгороде.

Теория: Краткий обзор состояния развития шахмат в России, Великом Новгороде. Этапы развития.

**Тема 2.** Оборудование и инвентарь.

Теория: Инвентарь, содержание и хранение.

**Тема 3.** Гигиенические знания и навыки

Теория: Личная гигиена. Особенности питания при занятиях. Гигиеническое знание водных процедур. Врачебный контроль.

**Тема 4.** Меры предупреждения переутомления.

Теория: Причины переутомления на занятиях. Меры предупреждения переутомления.

**Тема 5.** Терминология.

Теория: Значение терминологии в шахматах: основные принципы её построения. Разбор терминологии.

**Тема 6.** Организация и правила проведения соревнований.

Теория: Методика судейства. Организация соревнований.

**Тема 7.** Основы методики обучения и тренировки.

Теория: Задачи и содержание обучения и тренировки. Этапы обучения. Принципы тренировки.

1. **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** Общая физическая подготовка

Утренняя гимнастика. Динамические паузы. Физкультминутки. Подвижные спортивные игры. Бег на 60 м. Поднимание прямых ног из положения лежа на спине. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места, с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Метание мяча. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Комплексы общеразвивающих упражнений с элементами легкой атлетики и гимнастики. Туристический поход. Самостоятельные занятия физической культурой, в т.ч. спортивные игры. Метание. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа**Тема2.** Специальная физическая подготовка

Бег на 60 м. Челночный бег 3\*10. Прыжки со скакалкой. Бег на 2 км, 3 км. Прыжок в длину с места, с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Комплексы общеразвивающих упражнений с элементами легкой атлетики и гимнастики. Туристический поход.

**3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

**Тема 1** Технико-тактическая подготовка

Аналитическая работа как основа совершенствования. Изучение книги М. Дворецкого «Искусство анализа».

Конкурсы по решению этюдов и задач.

Решение упражнений

Анализ позиций эндшпильного типа

Т**ема 2.** Психологическая подготовка

Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).

Развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).

Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия).

Воспитание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о других участниках.

Уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнований и готовности других участников.

Специальную подготовку к возможным неожиданностям (препятствиям) в ходе соревнований.

Определение оптимального варианта действий в соревновании.

Освоение способов (методики) настройки перед выступлением.

Создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед соревнованием и в ходе его осуществляется путем рода «накачек», обязательств, постановкой нереальных задач и других сбивающих факторов.

**Тема 3.** Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок:

Оздоровительный кроссовый бег (медленный темп)

Упражнения для укрепления мышечного корсета (создание правильной осанки)

Упражнения для укрепления мышц стопы и голени

Плавание. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

**Тема4.** Учебно-тренировочные сборы, участие в соревнованиях

Участие в квалификационных турнирах, городских и областных первенствах.

Учебно-тренировочные сборы и участие в официальных соревнованиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом Всероссийских и международных спортивных соревнований по шахматам.

**Тема5.** Итоговая и промежуточная аттестация

В начале и конце учебного года проводится приём контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

**Тема 6.** Инструкторская и судейская практика.

Участие в судействе соревнований: первенство групп отделения, первенство города

**4. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ**

* Мозговой штурм (задачи)
* Решение задач на тактику.

**5.САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Решение задач на тактику. Инструкторская и судейская практика

Участие в судействе соревнований: первенство групп. Работа по индивидуальным планам.

**3.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Специфика организации образовательного и тренировочного процессов**

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- построение программы с учетом принципов воспитывающего обучения, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки гимнасток;

- использование единой педагогической системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

- формирование целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

- внедрение оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла;

- соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

**Методы диагностики**

Первая стартовая диагностика

* уровень физического развития;
* функциональное состояние систем организма;
* уровень психического развития
* антропометрические данные;
* медицинское обследование.

Вторая оперативная диагностика (в течение учебного года)

* уровень физической подготовленности;
* уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными действиями;
* тесты;
* наблюдения тренера, открытые занятия.

Третья итоговая диагностика (в конце учебного года)

* уровень физической подготовленности;
* уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками;
* уровень физического развития;
* уровень психического развития, воспитанности;
* тесты, соревнования;
* медицинское обследование, антропометрические данные;
* тесты, анкеты, наблюдения тренера

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Методы, используемые в процессе обучения и воспитания:** | | | | | | |
| Совершенствования двигательных навыков и развитие физических качеств | | Овладения двигательными умениями и навыками | | Овладения знаниями | | |
| Предполагающие точное нормирование и регулирование нагрузки | Предполагающие создание игровой и соревновательной обстановки | Предполагающие формирование целостного двигательного навыка сразу в целостной форме | Предполагающие формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим соединением в одно целое | Предполагающие сенсорную передачу и усвоение информации | Предполагающие печатную передачу, усвоение и воспроизведение информации | Предполагающие устную передачу. Усвоение и воспроизведение информации |

**4.МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

**Контроль за состоянием здоровья** спортсмена. осуществляется **врачом специалистами врачебно-физкультурного диспансера**. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

**Углубленное медицинское обследование** включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога). В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к **основной медицинской группе.**

**5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов, воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования  и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

* от знаний и умений тренера, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
* от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
* от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых,в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых,в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему **методов убеждения и методов приучения.** Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность. Это достигается через:

* сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;
* развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

* требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
* требование должно быть ясным и недвусмысленным;
* требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
* требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
* требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
* контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
* контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
* контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Следующий метод - **поручения.**Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли. Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства. Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

**Организационно-методические особенности подготовки шахматистов:**

Для успешного осуществления многолетней тренировки юных спортсменов на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

- многолетнюю подготовку спортсменов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков на всех этапах такой подготовки;

- в процессе подготовки обучающие моменты должны быть направлены на уровень, характерный для следующего этапа, при котором следует строго соблюдать принципы постепенности в учебно-тренировочном процессе;

- преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.

**6.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

1. Шахматы 20 шт.
2. Шахматные часы 10 шт.
3. Шахматная доска (демонстрационная) 2 шт.

**7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Подготовка спортсменов проводиться в несколько этапов, которые имеют свои **специфические особенности.** Главным отличием является возраст и уровень физического развития обучающихся, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления обучающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

**Контрольно-переводные нормативы**

**Группы начальной подготовки (начальная подготовка и начальная специализации)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группы начальной подготовки 1 года обучения | | | | | |
| Знание основных дебютных принципов  (перечислить 3 дебютных принципа) | Умение ставить линейный мат (выполнить) | Умение ставить мат королем и ферзем | Умение ставить мат королем и ладьей | Знание шахматной нотации.  (заполнение бланка) | Итоговый балл |
| 1-3 балла | 1балл | 2 балла | 3 балла | 1-2 балла | 8-11 баллов |

***Набор необходимого количества баллов контрольных нормативов- 8 баллов, является основанием для перевода в ГНП-2г.о***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группы начальной подготовки 2-3 годов обучения | | | | |
| Умение вести последовательно партии. Дебют | Знание планов игры.  Миттельшпиль | Знание теоретических позиций.  Эндшпиль | Умение ставить мат двумя слонами | Итоговый балл |
| 2-3 балла | 2-3 балла | 2-3 балла | 2-3 балла | 8-12 баллов |

***Набор необходимого количества баллов контрольных нормативов- 8 баллов, является основанием для перевода в УТГ-1г.о***

**Учебно-тренировочные группы (углублённая специализация)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебно-тренировочные группы1 года обучения | | | | | |
| Знание приемов тактической, стратегической атаки в шахматной партии.  Решение трех комбинаций (тактика). | Знание выдающихся шахматистов мира.  Знание чемпионов мира. | Знание технических приемов разыгрывания окончаний.  (разыграть 3 позиции) | Способность анализа ситуации | Знание основных видов соревнований | Итоговый балл |
| 1-3 балла | 1-3 баллов | 1-3 балла | 1-3 балла | 1-3 балла | 5-15 баллов |

***Набор необходимого количества баллов контрольных нормативов- 7 баллов, является основанием для перевода в УТГ-2г.***о

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебно-тренировочные группы2 года обучения | | | | | |
| Знание приемов тактической, стратегической атаки в шахматной партии.  Решение трех комбинаций (тактика). | Знание выдающихся шахматистов мира.  Знание чемпионов мира. | Знание технических приемов разыгрывания окончаний.  (разыграть 3 позиции) | Способность анализа ситуации | Знание основных видов соревнований | Итоговый балл |
| 1-3 балла | 1-3 баллов | 1-3 балла | 1-3 балла | 1-3 балла | 5-15 баллов |

***Набор необходимого количества баллов контрольных нормативов- 7 баллов, является основанием для перевода в УТГ-3г.***о

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебно-тренировочные группы3 года обучения | | | | | |
| Знание приемов тактической, стратегической атаки в шахматной партии.  Решение трех комбинаций (тактика). | Знание выдающихся шахматистов мира. | Знание технических приемов разыгрывания окончаний.  (разыграть 3 позиции) | Способность анализа ситуации | Знание основных видов соревнований | Итоговый балл |
| 1-3 балла | 3-5 баллов | 1-3 балла | 1-3 балла | 1-3 балла | 7-17 баллов |

***Набор необходимого количества баллов контрольных нормативов- 9 баллов, является основанием для перевода в УТГ-4г.***о

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебно-тренировочные группы4 года обучения | | | | | |
| Знание приемов тактической, стратегической атаки в шахматной партии.  Решение трех комбинаций (тактика). | Знание выдающихся шахматистов мира.  . | Знание технических приемов разыгрывания окончаний.  (разыграть 3 позиции) | Способность анализа ситуации | Знание основных видов соревнований | Итоговый балл |
| 1-3 балла | 3-5 баллов | 1-3 балла | 1-3 балла | 1-3 балла | 7-17 баллов |

***Набор необходимого количества баллов контрольных нормативов- 9 баллов, является основанием для перевода в УТГ-5г.***о

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебно-тренировочные группы5 года обучения | | | | | |
| Знание приемов тактической, стратегической атаки в шахматной партии.  Решение трех комбинаций (тактика). | Знание выдающихся шахматистов мира. | Знание технических приемов разыгрывания окончаний.  (разыграть 3 позиции) | Способность анализа ситуации | Знание основных видов соревнований | Итоговый балл |
| 1-3 балла | 3-5 баллов | 1-3 балла | 1-3 балла | 1-3 балла | 7-17 баллов |

***Набор необходимого количества баллов контрольных нормативов- 9 баллов, является основанием для перевода в ГСС-1г.***о

**Группы совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группы совершенствованияспортивного мастерства 1 года обучения | | | |
| Наличие собственного дебютного репертуара. | Анализ партий с помощью компьютера | Освоение арсенала позиционных и тактических приёмов и навыков.  Найти позиционное ращение двух позиций,  Решение трех позиций тактическим способом | Итоговый балл |
| 3-5 баллов | 1 балл | 1-5 балла | 5-11 баллов |

***Набор необходимого количества баллов контрольных нормативов- 7 баллов, является основанием для перевода в ГСС-2г.***о

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группы совершенствованияспортивного мастерства 2 года обучения | | | |
| Наличие собственного дебютного репертуара. | Анализ партий с помощью компьютера | Освоение арсенала позиционных и тактических приёмов и навыков.  Найти позиционное ращение двух позиций,  Решение трех позиций тактическим способом | Итоговый балл |
| 5-8 баллов | 2 балла | 1-5 балла | 8-17 баллов |

**8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

**1.Литература для педагога (тренера)**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» в редакции ФЗ от 13.01.1996 г. № 12 – ФЗ
2. А.Карпов, А.Мацукевич «Оценка позиции и план» Москва, 2007
3. В.Конотоп, С.Конотоп «Тесты по тактике» Москва, 2008
4. Я.Нейштадт «Ваш решающий ход» Москва, 2009
5. Г.Каспаров «Мой шахматный путь» Москва, 2011
6. В.Конотоп, С.Конотоп «Тесты по эндшпилю» Москва, 2013
7. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.1995 №233)
8. В.Голенищев «Программа подготовки шахматистов 3 – 4 разрядов», издание Всероссийского шахматного клуба, Москва, 2000 г.
9. В.Голенищев «Программа подготовки шахматистов 2 разряда», издательство «Советская Россия», Москва, 1979 г.
10. В.Голенищев «Программа подготовки шахматистов 1 разряда», издательство «Советская Россия», Москва, 1980 г.
11. Эм. Ласкер «Учебник шахматной игры», издательство «Терра – Спорт», Москва, 2001 г.
12. П.А.Романовский «Миттельшпиль», издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1960 г.
13. А.С.Суэтин «Дебют и миттельшпиль», издательство «Беларусь», Минск, 1980 г.
14. Ю.Авербах «Шахматные окончания», издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1982 г.
15. М.И. Шерешевский «Стратегия эндшпиля», издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1988 г.
16. <http://kids-vn.ru/>

17.Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» [http://www.vidod.edu.ru](http://www.vidod.edu.ru/)

<http://cfr53.ru/dopolnitelnoe-obrazovanie>

**Видеоматериалы и презентации**

1. <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. <http://www.fizkult-ura.ru/video/uroki>
3. <http://www.youtube.com/>

**3.Для родителей и обучающихся**

1. Эм. Ласкер «Учебник шахматной игры», издательство «Терра – Спорт», Москва, 2001 г.
2. Н.Новотельнов «Знакомьтесь, шахматы», издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1979 г.
3. А.С.Суэтин «Дебют и миттельшпиль», издательство «Беларусь», Минск, 1980 г.
4. Ю.Авербах «Шахматные окончания», издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1982 г.

**Дидактические шахматные сказки**

1. Сухин И. Котята-хвастунишки // Сухин И. Книга-выручалочка по внеклассному чтению. – М.: Новая школа, 1994. – Вып. 3.

2. Сухин И. Лена, Оля и Баба Яга // Сухин И. Книга-выручалочка по внеклассному чтению. – М.: Новая школа, 1995. – Вып. 5.

3. Сухин И. От сказки – к шахматам.

4. Сухин И. Удивительные превращения деревянного кругляка // Сухин И. Книга-выручалочка по внеклассному чтению. – М.: Издательство фирмы ACT, 1993.

5. Сухин И. Удивительные приключения шахматной доски.

6. Сухин И. Хвастуны в Паламеде.

7. Сухин И. Черно-белая магия Ущелья Великанов // Сухин И. Книга-выручалочка по внеклассному чтению. – М.: Новая школа, 1994. – Вып. 2.

8. Сухин И. Шахматная сказка // Сухин И. Приключения в Шахматной стране. – М.: Педагогика, 1991.

**Сказки и рассказы для детей о шахматах и шахматистах**

1. Аматуни П. Королевство Восемью Восемь.

2. Гришин В., Осипов Н. В гостях у Короля // Гришин В., Осипов Н. Малыши открывают спорт. – М.: Педагогика, 1978.

3. Добрыня, посол князя Владимира (былина).

4. Драгунский В. Шляпа гроссмейстера.

Ильин Е. В стране деревянных королей. – М.: Малыш, 1982.

5.  Кумма А., Рунге С. Шахматный Король.

6. Медведев В. Как капитан Соври-голова чуть не стал чемпионом, или Фосфорический мальчик.

7. Молодцу и семидесяти искусств мало (узбекская сказка).

8. Остер Г. Полезная девчонка.

9. Пермяк Е. Вечный Король.

10. Сендюков С. Королевство в белую клетку. – М.: Малыш, 1973.

11. Сухин И. О злой волшебнице, драконе и Паламеде.

12. Тихомиров О. Чемпион Гога Ренкин.

* 1. Шаров А. Сказка о настоящих слонах.

**Стихотворения о шахматах и шахматистах**

1. Берестов В. В шахматном павильоне.

2. Берестов В. Игра.

3. Ильин Е. Приключения Пешки. – М.: ФиС, 1975.

4. Ильин Е. Средневековая легенда.

5. Квитко Л. Турнир.

6. Никитин В. Чья армия сильней? – Красноярск, 1977.

7. Сухин И. Волшебная игра.

**Художественная литература для детей по шахматной тематике**

1. Булычев К. Сто лет тому вперед.

2. Велтистов Е. Победитель невозможного.

3. Кассиль Л. Кондуит и Швамбрания.

4. Крапивин В. Тайна пирамид.

5. Кэрролл Л. Алиса в Зазеркалье.

6. Лагин Л. Старик Хоттабыч.

7. Надь К. Заколдованная школа.

8. Носов Н. Витя Малеев в школе и дома.

9. Носов Н. Незнайка в Солнечном городе.

11. Раскатов М. Пропавшая буква.

12. Семенов А. Ябеда-Корябеда и ее проделки.

13. Сухин И. Страна Грез // Сухин И. Книга-выручалочка по внеклассному чтению. – М.: Новая школа, 1995. – Вып. 4, 5.

14. Томин Ю. Шел по городу волшебник.

15. Чжан-Тянь-И. Секрет драгоценной тыквы.

16.Чеповецкий Е. Приключения шахматного солдата Пешкина.