

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4 »

Рассмотрено на заседании
Тренерского совета
МБУ «СШ № 4»
Протокол № 1 от 30 августа 2019 г.



Принято и одобрено
МБУ «СШ № 4»
Пронин А.В.
Протокол № 1 от 30.08.2019

Спортивно-оздоровительная программа по шахматам

срок реализации программы 1 год
Возраст обучающихся (6-18 лет)

Составители программы:

Заместитель директора М.Л.Гулевская
Инструктор-методист Е.А.Миллер
Тренер-преподаватель А.В.Курбатов

г.Липецк
2019

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Учебный план .
3. Методическая часть.
 - * Теоретическая подготовка
 - * Общая физическая подготовка
4. Система контроля и зачетные требования для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.
5. Медицинский контроль.
6. Техника безопасности.
7. Список литературы.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта шахматы.

В данной программе представлены основные разделы спортивной подготовки шахматистов, изложенные на основе новейших данных в области теории спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса многолетней спортивной тренировке шахматистов - от начинающих до квалифицированных спортсменов.

Основной целью данной программы является многолетняя подготовка юных спортсменов в СШ, профессиональное самоопределение учащихся отделения.

Основные задачи:

1. Подготовка всесторонне развитых юных шахматистов высокой квалификации.
 2. Подготовка инструкторов-общественников и судей по шахматам.
 3. Подготовка шахматистов и выполнение ими нормативных требований.
- Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Основные принципы образовательной программы:

- **Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: технической, тактической, психологической, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.
- **Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей технико-тактической подготовленности.
- **Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного шахматиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН (36 недель)

№ п/ п	Разделы подготовки	Этапы подготовки
		СОЭ
	ТЕОРИЯ	
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1
2.	Шахматный кодекс РФ. Судейство и организация соревнований	2
3.	Исторический обзор развития шахмат	5
4.	Дебют	5
5.	Миттельшпиль	10
6.	Эндшпиль	10
7.	Основы методика тренировки шахматиста	5
8.	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста	5
9.	Советская и зарубежная шахматная литература	5
	Итого:	48
	ПРАКТИКА	
1.	Квалификационные турниры, анализ партий и типовых позиций, индивидуальные занятия	108
2.	Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся	4
3.	Партии по консультации, конкурсы, решения задач, этюдов, шахматной композиции, сеансы одновременной игры	22
4.	Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований	2
5.	Общefизическая подготовка	20
6.	Участие в официальных соревнованиях согласно календарному плану	20
	Итого:	176
	ВСЕГО ЧАСОВ:	216
7.	Количество часов в неделю	36 (6ч.)

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

На этапе спортивно-оздоровительной осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Задачи:

- привлечение максимально – возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям шахмат;
- овладение элементарными основами шахматной игры;
- получение первоначальных знаний по истории шахмат, приобретение навыков участия в соревнованиях;
- утверждение здорового образа жизни;
- всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение с основными тактическими идеями и приёмами шахмат;
- приобретение навыков участия в соревнованиях.

Наполняемость групп СОЭ.

Год обучения	Возраст	Количественный состав группы	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академич. час.	Количество недель
СОЭ	С 6 лет	10-20	6	216

**** В иных случаях решения рассматривается и принимается педагогическим советом.**

Теоретическая подготовка

- Физическая культура и спорт в РФ
- Шахматный кодекс РФ. Судейство и организация соревнований
- Исторический обзор развития шахмат
- Дебют
- Миттельшпиль
- Эндшпиль

- Основы методика тренировки шахматиста
- Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста
- Советская и зарубежная шахматная литература
- Физическая культура и спорт в России.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена. Общефизическая подготовка является обязательной для шахматистов всех групп каждого года обучения и проводится еженедельно. Тренеры-преподаватели по ОФП в соответствии с программным материалом и индивидуальными особенностями шахматистов составляют годовой учебный план и подборку соответствующих физических упражнений для каждой группы. При проведении занятий по ОФП учитывается специфика шахматного спорта, характеризующихся малой двигательной активностью, используются различные эмоциональные упражнения, подвижные и спортивные игры. Каждый учащийся спортшколы проходит медосмотр.

В число задач общей физической подготовки входит:

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

Строевые упражнения

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

Общеразвивающие упражнения без предметов

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание рук в упоре лежа.

Для мышц шеи и туловища; наклоны (вперед, в сторону, назад),

повороты (направо, налево), наклоны о поворотами, вращения,

Для мышц ног: опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону, назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприседания, приседания, выпады), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, секретно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и на обеих ногах на 30 метров.

Для мышц всего тела; сочетание движений различными частями тела (приседания с наклонами вперед я движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног я др.), упражнения на формировали правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой с короткой - подскоки на обеих и одной ноге, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной - пробегание под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и обеих ногах.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПО ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Контрольные и календарные игры (по календарю)

- Первенства СШ
- Первенство города *Липецка - район - ?*
- Первенство Липецкой области

Контрольно – нормативные требования (май).

Выполнение нормативных требований программы является обязательной для всех учащихся каждого года обучения, в форме зачета или семинара в конце учебного года, протоколируется, утверждается решением педагогического совета и оформляется приказом директора ДЮСШ.

Контрольно-переводные нормативы для групп СОГ по теоретической подготовке.

1. Правила шахматной игры.
2. Первоначальные понятия.

3. Нотация.

4. Турнирная дисциплина, правило «Тронул - ходи, требования записи турнирной партии.

Контрольно-переводные нормативы для групп СОЭ по общей физической подготовке.

• **Прыжок в длину с места**

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

• **Бег 30 метров**

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

• **Приседания**

Используется для определения общефизической подготовки.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Упражнение выполняется за 30 с. Результат фиксируется (количество раз).

Инвентарь: секундомер.

№	Наименование упражнений	девочки	мальчики
1	Бег 20 м с высокого старта	4.6-4,8	4.3-4,8
2	Бег 30 м с высокого старта	5,4-5,9	5,4-5,6
3	Прыжок в длину с места (см)	145-155	150-160
4	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (кол-во раз)	15-20	20-25

5. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляется в поликлинике по месту жительства или в ОВФД. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год.

6. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Общие требования безопасности.

!. 1 Настоящая инструкция предусматривает безопасное поведение учащихся в спортивной школе (отделения шахматы и настольный теннис)

1..2 Допуск к учебно-тренировочному процессу (УТП) осуществляется по заключению врача о состоянии здоровья, после прохождения инструктажа по технике безопасности.

1.3. За нарушение дисциплины и невыполнение настоящей инструкции учащийся отстраняется от занятий. При повторном нарушении на педагогическом совете рассматривается вопрос об исключении из школы,

1.4. За порчу имущества и инвентаря учащийся несёт материальную ответственность.

2. Требования безопасности перед началом УТИ.

2.1 На занятия необходимо приходить здоровым, без признаков гриппозных заболеваний.

2.2 Для отделения шахматы:

войдя в вестибюль, снять верхнюю одежду и повесить на вешалку. Для отделения настольный теннис:

войдя в спортзал, снять верхнюю одежду, надеть сменную обувь и спортивную одежду за ширмой.

3. Требования безопасности во время проведения УТП.

3.1 Занятие начинается по команде тренера.

3.2 При проведении занятий запрещается:

3..2.1 Сидеть и опираться на столы настольного тенниса

3. 2.2 Выходить без разрешения тренера.

3 2.3 Брать без разрешения тренера инвентарь.

3.2.4 Использовать тренировочный инвентарь не по назначению. Ракетки для настольного тенниса должны быть без надломов и трещин.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1 .В случае непредвиденных ситуаций(пожар, подтопление водой и т. д.) вести себя спокойно, не создавать панику, выполнять команды тренера-преподавателя.

5. Требования безопасности по окончании УТП.

5.1 Сдать инвентарь тренеру.

5.2 Для отделения настольный теннис:

Переодеться и переобуться , надеть верхнюю одежду за ширмой без суеты,
покинуть спортзал.
Для отделения шахматы:
Надеть верхнюю одежду без толкотни и суеты покинуть помещение школы.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта шахматы
2. Алаторцев В., Болеславокий И., Рохлин Я. по шахматам И., 1965.
3. Батурицкий В. Д. Шахматное творчество (в 3-х томах). И.. ФиС, 1965, 1966, 1968.
4. Бондаревский И. З. Борис Спасский штурмует олимп, 1969.
5. Бронштейн Д.И. Международный турнир гроссмейстеров., ФаиС, 1960.
6. Васильев В.Л. Жизнь шахматиста, Время, Аяаостан;1959.
7. Голинищев В. Программа подготовки шахматистов 3 -1 разрядов. Издание ВПК. М., 1969, 1971, 1974,
8. Зак В.Г. "Ласкер". М., ФиС, 1963.
9. Зак Г. О маленьких для больших. М., ДО, 1973.
10. Капабланка Х-Р. Учебник шахматной игры. П., ФиС, 197В.
11. Капабланка Х-Р. Последние шахматные лекции. М, ФЛ, 1577.
12. Каражан Ю.И. Основы судейства в шахматах Л., "Советская Россия" 1974.
13. Карпов А.Е. Избранные партии. П., ФиС, 1978.
14. Кобленц А.Н, Школа шахматной игры. Рига, 1962.
15. Котов А.А. Александр Алёхин П., «1С, 1973.
16. Котов А.А. Тайны мышления шахматиста, Ивдав» ЯК,П., 1970.
17. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка. М., ФИС. 1975.
18. Линдер И. У истоков шахматной культуры. Знание "1967.