

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4»

Рассмотрено на заседании
Тренерского совета

МБУ «СШ № 4»
Протокол № 4 от 30.12. 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «СШ № 4»

В.В. Стародубровская
Приказ № 75 - Од от 30.12. 2021 г.

Спортивно-оздоровительная программа по спортивной подготовке по шахматам

**Срок реализации программы 1 год
Возраст спортсменов (6-18 лет)**

Составители программы:

**Заместитель директора: М.Л. Гулевская
Тренер: А.В.Курбатов**

**г. Липецк
2021**

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. План.
3. Методическая часть.
 - * Теоретическая подготовка
 - * Общая физическая подготовка
4. Система контроля и зачетные требования.
5. Медицинский контроль.
6. Техника безопасности.
7. Список литературы:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В данной программе представлены основные разделы спортивной подготовки шахматистов, изложенные на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы, утвержденного Приказом Министерства спорта России от 12 октября 2015 г. № 930.

Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю спортивной тренировке шахматистов спортивно-оздоровительного этапа.

Основные задачи:

1. Привлечение к занятиям шахматы.
2. Формирование стойкого интереса к тренировкам.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических и умственных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Обучение основным приёмам техники и тактики игры.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.
7. Подготовка всесторонне развитых шахматистов.
8. Подготовка судей по шахматам.
9. Подготовка шахматистов и выполнение ими нормативных требований.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, оздоровление спортсменов.

Основные принципы программы:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: технической, тактической, психологической, теоретической подготовки, воспитательной работы и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала. Надо обеспечить преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости индивидуальных особенностей шахматиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной задачи.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения контрольных нормативов.

Спортивно-оздоровительный этап зачисляются спортсмены общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие

разрешение врача (медицинская справка). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – шахматы.

Рабочая программа рассчитана на 312 часов подготовки

Наполняемость групп спортивно-оздоровительного этапа.

Этап	Возраст	Количественный состав группы	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академич. час.	Количество тренировок в неделю
СОЭ	С 6-18 лет	10-20	6	3

2. ПЛАН

Годовой план распределения часов спортивно-оздоровительного этапа

Количество часов в неделю-6

Количество тренировок в неделю-3

Количество часов в год-312

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки
		СОЭ
	ТЕОРИЯ	
1.	Физическая культура и спорт в РФ	7
2.	Шахматный кодекс РФ. Судейство и организация соревнований	7
3.	Исторический обзор развития шахмат	8
4.	Дебют	8
5.	Миттельшпиль	8
6.	Эндшпиль	8
7.	Основы методика тренировки шахматиста	8
8.	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста	8
9.	Советская и зарубежная шахматная литература	8
	Итого:	70
	ПРАКТИКА	
1.	Квалификационные турниры, анализ	138

	партий и типовых позиций, индивидуальные занятия	
2.	Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты спортсменов	14
3.	Партии по консультации, конкурсы, решения задач, этюдов, шахматной композиции, сеансы одновременной игры	32
4.	Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований	2
5.	Общефизическая подготовка	30
6.	Участие в официальных соревнованиях согласно календарному плану	26
	Итого:	242
	ВСЕГО ЧАСОВ:	312
7.	Количество часов в неделю	(6ч.)

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе 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.

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 гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение с основными тактическими идеями и приёмами шахмат;
- приобретение навыков участия в соревнованиях.

- 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.

При проведении занятий по ОФП учитывается специфика шахматного спорта, характеризующихся малой двигательной активностью, используются различные эмоциональные упражнения, подвижные и спортивные игры. Каждый спортсмен 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, а сторону, назад, повороты направо, налево, наклоны с поворотами, вращения,

Для мышц ног:

- 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, на одной ноге, передвижение прыжками на одной и на обеих ногах на 30 метров.

Для мышц всего тела:

- приседания с наклонами вперед и движениями руками.
- выпады с наклоном туловища.
- упражнения на формирование правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой - подскоки на обеих и одной ноге.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Выполнение нормативных требований программы является обязательной для всех спортсменов, в форме зачета в конце учебного года, протоколируется.

№	Наименование упражнений	юноша	девушки
1	Скоростные качества	Бег на 30 см (не более 6,9(с))	Бег на 30 см (не более 7,2(с))
2	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
3	Выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	Приседание без остановки (не менее 6 раз)
4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
		Подъем туловища	Подъем туловища

		лежа на спине (не менее 8 раз)	лежа на спине (не менее 5 раз)
		Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)
5	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
6	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)

5. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ.

Воспитанники зачисляются по медицинским справкам от педиатра, которая нужна единожды, при поступлении в спортивную школу.

6. ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Общие требования техники безопасности.

1. Настоящая инструкция предусматривает безопасное поведение спортсменов в спортивной школе.
 - 1.2. Допуск к тренировочному процессу (ТП) осуществляется по заключению врача о состоянии здоровья, после прохождения инструктажа по технике безопасности.
 - 1.3. За нарушение дисциплины и невыполнение настоящей инструкции спортсмен отстраняется от занятий. При повторном нарушении на тренерском совете рассматривается вопрос об исключении из школы.
 - 1.4. За порчу имущества и инвентаря спортсмен несёт материальную ответственность.
2. Требования безопасности перед началом ТП.
 - 2.1. На тренировку необходимо приходить здоровым, без признаков гриппозных заболеваний.
 - 2.2. Снять верхнюю одежду, надеть сменную обувь.
3. Требования безопасности во время проведения ТП.
 - 3.1. Занятие начинается по команде тренера.
 - 3.2. При проведении занятий запрещается:
 - сидеть и опираться на столы;

- выходить без разрешения тренера;
- брать без разрешения тренера инвентарь;
- использовать тренировочный инвентарь не по назначению.

Комплекты шахмат 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.

5. Требования безопасности по окончании ТП.

5.1. Сдать инвентарь тренеру.

5.2. Переобуться, надеть верхнюю одежду без суеты, выйти из спортивной 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, ФиС, 1960.
6. Васильев В.Л. Жизнь шахматиста, Время, Аяастан; 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.