

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
**Приказом МБУ «ЦРФКиС»**  
**от «30» августа 2019 г. №01-01/135а**

**ПРОГРАММА**  
**«По организации и проведению спортивно - оздоровительной работы**  
**по развитию физической культуры и спорта среди различных групп**  
**населения»**

**отделение «Шахматы».**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа по шахматам составлена в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 28.07.2012, с изм. от 03.12.2012) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», базового перечня услуг и работ в сфере «Физическая культура и спорт», утвержденного Министерством спорта РФ от 31 июля 2015 года.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предназначена для спортивно-оздоровительных групп.

**Актуальность программы:** тренировочный материал программы последовательно излагается для спортивно-оздоровительных групп. Такая структура создает единое направление в тренировочном процессе подготовки шахматистов.

Программа разработана с учетом современных требований, предъявляемых к игре в шахматы.

В программе реализуется не только принцип «от простого к сложному» (т. е. последовательного усложнения материала), но и принцип историзма - теория шахмат раскрывается как исторический (хронологический) процесс непрерывного углубления в законы шахматной игры, который происходил в течение нескольких столетий и продолжается в наши дни. Такой подход характерен для многих областей человеческого знания, и в этом заключается целесообразность данной программы.

Поэтому **актуальность** данной программы состоит в том, что она направлена на организацию содержательного досуга спортсменов, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности и обусловлена многими причинами: рост нервно-эмоциональных перегрузок, увеличение запущенных детей.

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

### **Задачи программы:**

- сформировать у ребенка устойчивый интерес к шахматам;
- обучить основным приемам и методам во всех стадиях шахматной игры;
- способствовать развитию индивидуальных качеств ребенка;
- отработать помимо специальных шахматных навыков, психологическую устойчивость, развить волевые качества, целеустремленность, настойчивость в преодолении недостатков и трудолюбие;
- приобретение навыков участия в соревнованиях.

**Программа рассчитана на 312 часов (52 годовые недели)** - программа предусматривает теоретическую, специальную, физическую, техническую и психологическую подготовку юных шахматистов, участие в соревнованиях.

В таблице указаны этапы подготовки, наполняемость групп, возраст спортсменов и режим спортивно - оздоровительной работы.

| Год работы                       | Возраст для зачисления | Кол-во в группе | Кол-во часов в неделю |
|----------------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|
| Спортивно-оздоровительные группы | 6 - 21 год             | 15              | 6                     |

**Общие требования к организации спортивно - оздоровительной работы.** Деятельность в СОГ организуется на основе данной программы и проводится круглогодично в течение 52 недель.

**Формы организации процесса спортивно - оздоровительной работы:** индивидуальная и групповая работа. Важнейшей формой совершенствования мастерства юных шахматистов являются самостоятельные занятия спортсменов. Выполнение домашних заданий спортсменами спортивно-оздоровительных групп должно быть обязательным. Помимо овладения теоретическими, специальными и технико-тактическими знаниями, умениями и навыками, в тренировочную деятельность входит общая физическая подготовка шахматистов на основе врачебного контроля. Результаты контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке регистрируются в протоколах сдачи нормативов.

Основным показателем эффективности спортивного процесса в СОГ является выполнение занимающимися требований нормативов программы по общей и специальной подготовке.

В спортивно-оздоровительных группах начинающие шахматисты, как правило, не выступают в официальных соревнованиях, поэтому тренировочный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних турниров (тематических, квалификационных) и различными массовыми мероприятиями.

**Срок реализации программы - 3 года.**

**Место реализации программы:** МБУ «ЦРФКиС», Центральный шахматно-шашечный клуб.

## 2.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Годовой график расчета рабочих часов для спортивно-оздоровительных групп.

| № п/п                          | Материал   | IX | X  | XI | XI I | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII | Всего часов |
|--------------------------------|--|----|----|----|------|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------------|
| Теоретическая подготовка       |  |    |    |    |      |    |    |     |    |    |    |     |      |             |
| 1.                             | Физическая культура и спорт в России   |    |    |    |      |    | 1  |     |    |    |    |     |      | 1           |
| 2.                             | Судейство и организация соревнований   |    |    | 2  |      |    |    |     |    |    |    |     |      | 2           |
| 3.                             | Исторический обзор развития шахмат   | 1  |    | 1  |      | 1  |    | 1   |    |    | 1  |     |      | 5           |
| 4.                             | ОФП  | 10 | 5  | 3  | 4    | 4  | 4  | 6   | 3  | 5  | 5  | 12  | 10   | 71          |
| 5.                             | Дебют  |    |    |    | 2    | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2  |     |      | 14          |
| 6.                             | Миттельшпиль   | 6  | 6  | 6  | 4    | 4  | 6  | 4   | 6  | 4  | 4  | 4   | 4    | 58          |
| 7.                             | Эндшпиль   | 2  | 2  | 2  | 2    | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2  | 2   | 2    | 24          |
| Технико-тактическая подготовка |  |    |    |    |      |    |    |     |    |    |    |     |      |             |
| 8.                             | Участие в турнирах, анализ партий и типовых позиций, индивидуальные занятия.             | 6  | 6  | 7  | 10   | 8  | 6  | 8   | 5  | 6  | 6  | 6   | 6    | 80          |
| 9.                             | Теоретические и судейские семинары, контрольные работы, доклады и рефераты воспитанников |    |    |    | 2    |    |    |     |    | 2  |    |     |      | 4           |
| 10.                            | Консультационные партии, конкурсы решения задач и комбинаций, сеансы одновременной игры  | 1  | 2  | 2  | 2    | 2  |    | 2   | 2  |    | 2  | 2   | 4    | 21          |
| 11.                            | Квалификационные и календарные соревнования  |    | 2  | 3  |      | 3  | 3  | 2   | 3  | 3  | 4  |     |      | 23          |
| 12.                            | Выполнение КП и нормативных требований   | 2  |    |    |      |    |    |     | 2  |    |    |     |      | 4           |
| 13.                            | Медицинское обследование   |    | 2  |    |      |    |    |     | 2  |    |    |     |      | 4           |
|                                | Общее количество часов   | 28 | 25 | 26 | 26   | 26 | 24 | 27  | 27 | 25 | 26 | 26  | 26   | 312         |

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.**

Понятие о физической культуре.

**ШАХМАТНЫЙ КОДЕКС РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.  
СУДЕЙСТВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.**

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул – ходи», требование записи турнирной партии.

### ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ШАХМАТ.

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке. Чатуранга и шатрандж. Табия. Мансуба «Мат Диларам» как типичная задача средневекового Востока.

### ДЕБЮТ.

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития в дебюте. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Стратегические идеи итальянской партии.

### МИТТЕЛЬШПИЛЬ.

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, двойной удар, «вилка», вскрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур, мобилизация сил, определение ближайшей и последующей задачи.

### ЭНДШПИЛЬ.

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность короля в эндшпиле. Матование одинокого короля. Пешечные окончания. Оппозиция. Цугцванг. Правило квадрата. Король и пешка против короля. Ферзь против пешки. Ладья против пешки. Проблемы перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль.

### ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ ШАХМАТИСТА.

Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, общая подготовка (физическая, морально-волевая и психологическая подготовка, специфическая выносливость), специальная подготовка (отработанный дебютный материал, наличие наигранных миттельшпильных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов).

### СПОРТИВНЫЙ РЕЖИМ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Комплексные, постоянные занятия ОФП. Требования к режиму шахматиста. Режим во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Порядок осуществления врачебного контроля в СШ.

### ОТЕЧЕСТВЕННАЯ И ЗАРУБЕЖНАЯ ШАХМАТНАЯ ЛИТЕРАТУРА.

Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии).

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

К концу первого тренировочного года спортсмены

*знают:*

- шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнёры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, шах, мат, пат, ничья. Знакомятся с историей возникновения шахматной игры;
- название шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король;
- правила хода и взятия каждой фигурой.

*различают:* диагональ, вертикаль, горизонталь;

Особенность программы в том, что на *первом году* - ребенок делает первые шаги в мире шахмат. Спортсмены шахматной доской, фигурами, тренируются выполнять различные дидактические задания, разыгрывать положения с ограниченным количеством фигур, блоки игровых позиций на отдельных фрагментах доски. Большое место отводится изучению; «доматового» периода игры.

На занятиях используется материал, вызывающий особый интерес у детей: загадки, стихи, сказки песни о шахматах, шахматные миниатюры и инсценировки. Ключевым моментом занятий является деятельность самих детей, в которой они наблюдают за передвижением фигур на доске, сравнивают силу фигур и их позицию, делают выводы, выясняют закономерности, делают свои первые шаги на шахматной доске.

#### **4. Внутренний контроль.**

Внутренний контроль включает в себя методики. Комплекс методик направлен на определение уровня усвоения программного материала, степень сформированности умений осваивать новые виды деятельности, развитие коммуникативных способностей, рост личностного и социального развития ребёнка.

Применяемые методы контроля и наблюдения, позволяют контролировать и корректировать работу программы на всём её протяжении и реализации. Это дает возможность отслеживать динамику роста знаний, умений и навыков, позволяет строить для каждого ребенка его индивидуальный путь развития. На основе полученной информации тренер вносит соответствующие коррективы в процесс.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Контроль эффективности осуществляется при выполнении *диагностических заданий и упражнений, с помощью тестов, фронтальных и индивидуальных опросов, наблюдений*. Контрольные испытания проводятся в торжественной соревновательной обстановке.

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) осуществляется инструктором-методистом в форме наблюдения;
- промежуточный контроль проводится один раз в полугодие;
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого года.

Нормативные требования по всем разделам программы и описание тестов представлено в методическом обеспечении программы.

Оценивание результатов.

По итогам тестирования каждому занимающемуся дается оценка: 1- плохо, 2 - не удовлетворительно, 4 - хорошо, 5 - отлично. Итоговая оценка выводится как средний балл из суммы оценок.

## **5. Воспитательная работа**

Воспитательная работа в учреждении направлена на формирование личности занимающегося. Главная задача – воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от трудолюбия. Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность.

## **6. Психологическая подготовка**

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

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

Задачи психологической подготовки: - формирование свойств морально-волевых качеств; совершенствование свойств внимания; создание уверенности в своих силах, воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

## **7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Голенищев В. Программа подготовки шахматистов I разряда. –М., 1986
2. Голенищев В. Программа подготовки шахматистов II разряда. –М., 1982
3. Голенищев В. Программа подготовки шахматистов III-IV разряда. –М., 1968
4. Пожарский В.А. Учебник шахматной игры. РСН, М., 2005.
5. Журавлев Н.И. «Шаг за шагом». Москва: Физкультура и спорт, 1986.
6. Юдович М.М. «Занимательные шахматы». Москва: Физкультура и спорт, 1993.
7. Туров Б.И. Жемчужины шахматного творчества. ФиС, М., 1991.
8. Каспаров Г.К. Мои великие предшественники (в 5 т.). Рипол Классик, М., 2003.
9. Горенштейн Р. Я. «Книга юного шахматиста». Москва: АО Фердинанд, 1993.
10. Капабланка Х.Р. «Учебник шахматной игры». Москва: Физкультура и спорт, 1993.
11. Рети Р. «Современный учебник шахматной игры». Москва: Физкультура и спорт, 1981 г
12. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. ФиС, М., 1980
13. Дворецкий М.И. Школа будущих чемпионов (в 5 т.). Фолио, Харьков, 1997.
14. Сухин И.Г. 1000 самых знаменитых комбинаций-м., 2001.
15. Иващенко С.Д. «Сборник шахматных комбинаций». Киев: Радянська школа, 1988.
16. Мацукевич А.А. «Принцип ограничения». Москва: Физкультура и спорт, 1982.
17. Славин И.И. Учебник-задачник шахмат.- Архангельск, 1997-2000.
18. Типовой план программы для СШ и СДЮСШОР. М., 2001.