

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Новооскольского района Белгородской области имени Александра Ефимовича Щербака»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДЮСШ
им. А. Е. Щербака»
С. В. Сушков
Приказ № 119-ОД от «29» августа 2019г.

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «29» августа 2019г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «ШАХМАТЫ»
Срок реализации программы 8 лет**

Разработчик программы:
тренер-преподаватель первой категории
Гончарук Сергей Валерьевич

Рецензенты программы:
Президент БРОО «Шахматная федерация»,
международный гроссмейстер
Иванов Александр Александрович
Руководитель шахматной школы «Каисса»
г. Алексеевка, кандидат в мастера спорта по шахматам
Першин Сергей Николаевич

г. Новый Оскол, 2019г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	11
2.1 План учебного процесса. Базовый уровень сложности.....	11
2.2 План учебного процесса. Углубленный уровень сложности.....	13
2.3 Календарный учебный график.....	15
2.4 Расписание учебных занятий.....	15
3. Методическая часть.....	17
3.1 Методика и содержание работы по предметным областям.....	18
3.2 Рабочие программы по предметным областям.....	39
3.3 Объемы учебных нагрузок.....	40
3.4 Методические материалы.....	41
3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей.....	42
3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.....	43
4. План воспитательной и профориентационной работы.....	45
5. Система контроля и зачётные требования.....	53
5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.....	55
5.2 Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.....	59
5.3 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	59
6. Перечень информационного обеспечения.....	61
Приложение 1.....	63
Приложение 2.....	64

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта (далее – образовательная программа) по виду спорта «Шахматы» по направленности физкультурно-спортивная разработана и утверждена МБУДО «ДЮСШ им. А.Е. Щербака» в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении 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»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной,

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 г. № 930 «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта шахматы»;

- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14).

Также программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе

гендерные особенности обучающихся;

- внутренние нормативные правовые акты МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» (устав, порядок приема и перевода).

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годового цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; участие в спортивных соревнованиях.

Цель программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса шахматистов на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы до 8 лет). Программный материал объединен и предполагает решение следующих основных **задач:**

-укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

-получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

-отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

Характеристика вида спорта. Шахматы – это настольная логическая игра со специальными фигурами на 64-клеточной доске для двух соперников, сочетающая в себе элементы искусства (в части шахматной композиции), науки и спорта.

Шахматы являются одним из популярных видов спорта во всем мире. Шахматы, как вид соревновательной деятельности относятся, в общей классификации к группе абстрактно-игровых видов спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Эта особенность шахмат, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а

физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости.

Процесс шахматной тренировки состоит из базовой подготовки, которая направлена, прежде всего, на всестороннее шахматное образование и развитие необходимых качеств шахматиста-спортсмена. Углубленная подготовка шахматиста осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений базовой подготовки.

Вид спорта шахматы включает в себя следующие дисциплины: классические шахматы (классика), быстрые шахматы (рапид), блиц.

Программа учитывает основополагающие принципы спортивной подготовки шахматистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные моменты для различных групп.

Основополагающие принципы программы:

- принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки);
- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам тренировочного процесса и соответствие его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок;
- принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальные способности спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки, направленных на решение определенных задач подготовки.

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по шахматной подготовке.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

- 1) Базовый уровень сложности - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.
- 2) Углубленный уровень сложности - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Минимальный возраст для зачисления на обучение. В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица с 7 лет, при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Срок освоения Программы для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может быть увеличена на углубленном уровне до 2 лет (углубленный уровень на 3-4 году обучения).

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

Минимальное количество обучающихся в группах согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта шахматы – 10 человек.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю

Уровень сложности	Продолжительность обучения на разных уровнях сложности	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы
Базовый уровень сложности (Б)	1 год обучения	6	3	7-9	10	15
	2 год обучения	6	3	9-11	10	15
	3 год обучения	8	3-4	11-12	10	12
	4 год обучения	8	3-4	12-13	6	12
	5 год обучения	10	4-5	13-14	6	10
	6 год обучения	10	4-5	14-15	6	10
Углубленный уровень	1 год обучения	12	4-5	15-16	6	10

сложности (У)	2 год обучения	12	4-5	16-17	6	10
	3 год обучения *	14	5-6	17-18	6	10
	4 год обучения*	14	5-6	17-18	6	10

* -для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также в сфере военного дела, ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Учреждение имеет право реализовывать программу в сокращённые сроки.

Планируемые результаты.

Результатом освоения предпрофессиональной программы по шахматам является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта шахматы, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий шахматами, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по шахматам, формирование спортивной мотивации, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

знание истории развития спорта шахматы;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Для углубленного уровня:

знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта шахматы, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта шахматы;
знание основ спортивного питания.

В предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта шахматы;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе).

В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «Вид спорта» для базового уровня:

развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта шахматы;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта шахматы; освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта шахматы.

для углубленного уровня:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта шахматы;

знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта,

правил судейства;

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «Спортивное и специальное оборудование» для базового уровня:

Знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта шахматы;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и использования спортивного и специального оборудования.

В предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

формирование социально-значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

приобретение опыта проектной деятельности.

В предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня:

освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;

освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта шахматы.

В предметной области «Специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

- воспитание физических и психических качеств, определяемых избранным видом спорта;

- формирование технико-тактических навыков;
- воспитание способности решать поставленную задачу в короткий промежуток времени, критически анализировать и синтезировать информацию, точно и своевременно выполнять задание;
- формирование навыка специализированного восприятия.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Последовательность обучения.

Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности(2 года).

План Учебного процесса базового уровня сложности представлен в таблице 2, углубленного уровня – в таблице 3.

Таблица 2

2.1 План учебного процесса. Базовый уровень сложности.

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Кол-во часов в неделю								6	6	8	8	10	10
Общий объем часов		2016	144	204	1800	12	-	252	252	336	336	420	420
1	Обязательные предметные области	1412	122	204	1208	8	-	176	176	236	236	294	294
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	204	30	204		2		26	26	34	34	42	42
1.2.	Общая физическая подготовка	600	50		600	3		74	74	100	100	126	126
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.4.	Вид спорта	608	42		608	3		76	76	102	102	126	126
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

2	Вариативные предметные области	592	22		592	4		74	74	98	98	124	124
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	300	2		300			38	38	50	50	62	62
2.2.	Судейская подготовка	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
2.3.	Развитие творческого мышления	160	10		160	2		22	22	26	26	32	32
2.4.	Специальные навыки	96	5		96	2		12	12	16	16	20	20
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	36	5		36			2	2	6	6	10	10
3	Теоретические занятия	204	33	204				26	26	34	34	42	42
4	Практические занятия	1800	111		1800			224	224	300	300	376	376
4.1.	Тренировочные мероприятия	600	124		600			74	74	100	100	126	126
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	608	10		608			76	76	102	102	126	126
4.3.	Иные виды практических занятий	592	10		592			74	74	98	98	124	124
5	Самостоятельная работа	144	144		144			18	18	24	24	30	30
6	Аттестация	12				12		2	2	2	2	2	2
6.1.	Промежуточная аттестация	12				12		2	2	2	2	2	2

2.2 План учебного процесса. Углубленный уровень сложности.

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Кол-во часов в неделю							12	12
Общий объем часов		1008	100	100	902	3	3	504	504
1	Обязательные предметные области	660	70	100	902	2	2	330	330
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	100	30	100				50	50
1.2.	Общая физическая подготовка	0							
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	100			100			50	50
1.4.	Вид спорта	300	40		300			150	150
1.5.	Основы профессионального самоопределения	160			160			80	80
2	Вариативные предметные области	342	30		342	1	1	171	171
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	60	5		60			30	30
2.2.	Судейская подготовка	80			80			40	40
2.3.	Развитие творческого мышления	52	10		52			26	26
2.4.	Специальные навыки	100	15		100			50	50

2.5.	Спортивное и специальное оборудование	50			50			25	25
3	Теоретические занятия	100	30	100				50	50
4	Практические занятия	902	70		902			451	451
4.1.	Тренировочные мероприятия	460			460			230	230
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	180			180			90	90
4.3.	Иные виды практических занятий	262			262			131	131
5	Самостоятельная работа		100					50	50
6	Аттестация	6				3	3	3	3
6.1.	Промежуточная аттестация	3				3		3	
6.2.	Итоговая аттестация	3					3		3

Самостоятельная работа обучающихся предусмотрена в пределах 10% от общего учебного плана.

Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

2.3 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14) (табл. 4).

Начало учебного года 01 сентября. Срок обучения: 42 учебные недели. Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Каникулы:

- летние - по окончанию обучения для групп Б,У. Праздничные и выходные дни:

- 1, 2 января – Новый год;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.

Расписание занятий утверждается директором МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» по представлению педагогических работников, с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

2.4 Расписание учебных занятий

Расписание учебных занятий представлено в приложении 1.

Календарный учебный график

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего часов
1. Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта													
1.2 Общая физическая подготовка													
1.3 Общая и специальная физическая подготовка													
1.4 Вид спорта													
1.5 Основы профессионального самоопределения													
2. Вариативные предметные области													
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры													
2.2 Развитие творческого мышления													
2.3 Специальные навыки													
2.4 Спортивное и специальное оборудование													
2.5 Судейская подготовка													
3. Аттестация													
3.1 Аттестация (промежуточная, итоговая)													
4. Самостоятельная работа													
5. Каникулы													
Всего:													

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает: учебный материал по основным и вариативным предметным областям; распределение учебного материала по годам обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения. А также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий и требования техники безопасности в процессе реализации программы. Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

В программу включены вариативные предметные области, которые дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении предметных областей образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся. Для успешного осуществления многолетней тренировки спортсменов на каждом этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

- в группах базового уровня занятия ведутся классно-урочным методом с закреплением полученных знаний в тренировочных партиях и турнирах. Занимающиеся, как правило, не выступают в официальных соревнованиях и учебный процесс должен быть насыщен большим количеством тематических и квалификационных турниров, специальными занятиями по закреплению теоретических знаний и различными спортивно-массовыми, физкультурно-оздоровительными и культурными мероприятиями.

- на занятиях с учащимися групп углубленного уровня классно-урочный метод сочетается с индивидуальным и постепенным увеличением объема самостоятельной работы учащихся.

Турнирная практика. Для закрепления усвоенных знаний учащиеся по выходным дням и во время каникулярного периода участвуют в квалификационных, тематических турнирах, официальных соревнованиях на первенство школы, города, областных соревнованиях, согласно утвержденного календаря спортивно-массовых мероприятий.

Учебными планами предусматривается судейская подготовка обучающихся.

3.1. МЕТОДИКА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, УРОВНЯМ СЛОЖНОСТИ

3.1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

Таблица 5

Тематический план по теоретической подготовке на этапах многолетней подготовки

№ п/п	Уровни обучения								
	Тема	БУ1	БУ 2	БУ 3	БУ 4	БУ 5	БУ 6	УУ1	УУ2
1	Техника безопасности на занятиях	x	x	x	x	x	x	x	x
2	Физическая культура и спорт в России.	x	x	x	x	x	x	-	-
3	Гигиена, закаливание, режим дня	x	x	x	x	x	x	-	-
4	Краткое сведение о состоянии и функциях организма человека	x	x	x	x	x	x	-	-
5	Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма	x	x	x	x	x	x	x	x
6	Правила вида спорта «Шахматы». Судейство и организация соревнований.	x	x	x	x	x	x	x	x
7	Исторический обзор развития шахмат.	x	x	x	x	x	-	-	-
8	Дебют.	x	x	x	x	x	x	x	x
9	Миттельшпиль.	x	x	x	x	x	x	x	x
10	Эндшпиль.	x	x	x	x	x	x	x	x
11	Основы методики тренировки шахматиста.	-	-	-	x	x	x	x	x
12	Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. Правила соревнований	x	x	x	x	x	x	x	x
13	Спортивный режим и физическая подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x

	шахматиста.								
14	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.	-	-	-	-	-	-	х	х

Техника безопасности на занятиях. Вводный инструктаж по технике безопасности. Общие требования по безопасности перед началом занятий, во время занятия и по окончании занятия. Проведение текущих и внеплановых инструктажей по технике безопасности и противопожарной безопасности.

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания.

Основные формы организации занятий в детско-юношеской спортивной школе.

Всероссийские соревнования для обучающихся, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья». Международные связи российских шахматистов.

Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Гигиена, закаливание, режим дня

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

Краткое сведение о состоянии и функциях организма человека

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Органы выделения. Обмен веществ. Терморегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной

нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Техника безопасности на тренировках и соревнованиях.

Правила соревнований. Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, программа соревнований, подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады и их состав. Место проведения соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов. Шахматные правила. Судейство и организация соревнований. При изучении этого раздела ставится задача по овладению обучающимися в совершенстве статьями.

Правила вида спорта «Шахматы». Судейство и организация соревнований. Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул – ходи», требования записи турнирной партии. Основные положения шахматного кодекса.

Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Судейство на соревнованиях. Воспитательная роль судьи.

Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур.

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка место соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Исторический обзор развития шахмат. Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью.

Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Ранняя итальянская школа. Шахматы как придворная игра. Выдающиеся зарубежные шахматисты.

Выдающиеся советские шахматисты. Творчество Роберта Фишера, Анатолия Карпова, Гарри Каспарова. Молодые зарубежные и российские шахматисты.

Дебют. Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Классификация дебютов. Основные принципы разыгрывания дебютов. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Значение флангов. Дебютный захват центра с флангов. Подрыв центра. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты.

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

Методы работы над дебютами. Принципы составления дебютного репертуара. Понятие дебютной новинки. Концентрический метод изучения дебютных схем. Стратегия идеи основных дебютных схем.

Миттельшпиль. Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной шах, скрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен.

Комбинация с мотивами «спертого мата», использование слабости первой (последней) горизонтали, разрушение пешечного прикрытия короля, освобождение поля и линии, перекрытия, блокировки, превращение пешки, уничтожение защиты.

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетание идей.

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками.

Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Атака на короля. Атака на нерокировавшегося короля. Атака короля 20 при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку.

Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм в защитительных мероприятиях. Тенденция перехода в контратаку.

Стратегическая и тактическая защита. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки.

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Определение стратегии. Элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана. Принцип реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. План игры. Оценка позиции.

Центр. Централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Форпост. Вторжение в седьмую горизонталь.

Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно – фигурный центр, открытый центр. Центр и фланги. Осада центров с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов.

Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория «островков». Создание слабости в лагере противника.

Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов.

Стратегическая атака при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Приемы стратегической защиты: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности.

Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру.

Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва: пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции.

Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

Эндшпиль. Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность фигур в эндшпиле. Матование одного короля.

Пешечные окончания. Систематизация пешечных окончаний по тематическому содержанию. Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях: правило квадрата, оппозиция, виды оппозиции, король и пешка против короля, защищенная и отдаленная проходные пешки, игра королей с двойной целью, «треугольник», прорыв, сочетание угроз, поля соответствия.

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.

Сложные пешечные окончания. Ферзь против пешки. Слон против пешки. Конь против пешки.

Коневые окончания. Слоновые окончания. Одноцветные и разноцветные слоны. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле.

Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против

ладьи. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Ферзевые окончания. Компенсация за ферзя, ладью и легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон против ладьи.

Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль. Сложные окончания.

Основы методики тренировки шахматиста. Понятие об обучении и тренировке. Формы и методы тренировки шахматиста. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного процесса.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

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

Методы совершенствования подготовки шахматистов: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные достижения), развитие комбинационного зрения и позитивного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Личная гигиена шахматиста.

Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья.

Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановлении. Понятие о калорийности. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим шахматиста во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.

Российская и зарубежная шахматная литература. Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.

Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX-XX веков, современная литература.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. Обзор крупнейших соревнований. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии). Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления учебной и дебютной картотеки.

Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

Общие положения об антидопинговой политике в современном спорте. Антидопинговые правила. История борьбы с допингом. Нарушение антидопинговых правил.

3.1.2 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. При проведении занятий по ОФП учитывается специфика шахматного спорта, характеризующихся малой двигательной активностью, используются различные эмоциональные упражнения, подвижные и спортивные игры.

После 20-30 мин. занятий у обучающихся появляются признаки умственной усталости. Наступает утомление отдельных групп мышц, связанное с рабочей позой. Если вовремя не переключить обучающихся на другой вид деятельности, это может привести к ухудшению здоровья, нарушению осанки. Следовательно, чередование умственной работы с активным отдыхом в виде физкультурной минуты просто необходимо.

Необходимая продолжительность физкультурной минуты – 1,5-2 мин. Оптимальное количество упражнений в комплексе 3-5. В группах начальной подготовки физкультурную минуту должен проводить тренер-преподаватель, а начиная с учебно-тренировочных групп, делать это может также один из обучающихся. В комплекс включают простейшие упражнения ритмической гимнастики для мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, туловища и особенно мышц спины, выпрямляющих позвоночник.

Последовательность упражнений в комплексе должна быть такой:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения на осанку;
- упражнения для снятия усталости с глаз;
- наклоны и повороты туловища.

Подбирая упражнения, надо учитывать также ограниченность пространства для их выполнения, возможны физкультурные минуты и в положении сидя за столами.

В Программе для примера приведено по одному варианту упражнений на каждую группу мышц.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх, 2 - поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

4. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

5. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Темп средний.

6. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 - и.п., 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Упражнения на осанку

1. И.п. - Сидя (стоя - зависит от настроения учащихся) занять исходное положение - руки на поясе. На счет 1, правую руку вперед, на счет 2, левую вверх, на счет 3,4, поменять положение рук. Повторить 3-5 раз, затем руки опустить и в свободном состоянии потрясти кистями, на счет 1,2,3.

2. И.п. - Руки за голову, ноги на уровне плеч. На счет 1-поворот туловища направо и на счет 2- исходное положение, на счет 3налево, исходное положение, выполнять 4-5 раз.

3. И.п. - Руки в замок, на счет 1,2потянутся, направляя, тело вперед, затем, на счет3,4, прогнуться назад. Повторить 4-5 раз Можно стоя.

4. И.п. - Встать. Размеренным шагом обойти средний ряд столов в классе (по кругу по часовой стрелке на счет 1,2,3..до 10), можно выполнять это упражнение, чередуя с другим комплексом.

5. И.п. - Сидя на стуле, на счет 1сделать вдох, на счет 2 поворот телом вправо и выдох, затем на счет 3 принять исходное положение – вдох, на счет 4 – выдох, телом влево. Повторить 4-5раз.

Упражнения для снятия усталости с глаз

1. И.п. - сидя за учебным столом. Закрывать глаза ладонями в положение домика на счет 1,2,3, затем открыть глаза и посмотреть вдаль (в окно) на счет 4,5,6. И так, 3раза.

2. И.п. - сидя за учебным столом. Закрывать глаза ладонями в положение домика на счет 1,2,3, затем открыть глаза и посмотреть на правый угол потолка на счет 4,5,6, затем закрыть глаза вновь на счет 7,8,9 и открыть глаза, посмотреть на левый угол потолка на счет до 3. И так, 3раза.

3. И.п. - сидя за учебным столом. Упражнение выполнять не спеша, плавно. На счет 1,2,3,4,5 глазами водим по часовой стрелке, фиксируя глаза на каждые 15минут, затем против часовой стрелке. И так, 3раза.

4. И.п. - сидя за учебным столом. Упражнение выполнять не спеша, плавно. На счет 1,2,3 глазами обводим по часовой стрелке, не фиксируя глаза, затем против часовой стрелки, так же на счет 1,2,3. И так, 3раза.

5. И.п. - сидя за учебным столом. Взгляд вдаль (можно на точку, нанесенную на доске) на счет 1,2,3,затем переводам взгляд на кончик носа на счет 1,2,3. И так, 3раза.

Наклоны и повороты туловища и головы

1. И.п. - сидя на стуле, 1-2 - плавно наклонить голову назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 - и.п., 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

3.1.3 Общая и специальная физическая подготовка.

В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта шахматы;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта шахматы.

Строевые движения.

Построение в шеренгу, колонну; выполнение команд; расчёты группы; повороты на месте и в движении; передвижения; перестроения; размыкание и смыкание.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. Для мышц рук и плечевого пояса
2. Для мышц шеи и туловища
3. Для мышц ног
4. Для мышц всего тела
5. Упражнения на формирование правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

1. С длинной и короткой скакалкой подскоки, бег, пробегание под вращающейся скакалкой.
2. Повороты туловища с гимнастической палкой
3. Броски из различных положений баскетбольными мячами.
4. Движения с набивными мячами (1 -2 кг)
5. Легкоатлетические упражнения
6. Спортивные и подвижные игры (пример, настольный теннис, футбол)

Среди средств физической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые упражнения.

Психолого-педагогические особенности обучения шахматам обучающихся заключается в преодолении инертности мышления.

Наиболее благоприятным для начала обучения шахматам является возраст 7-12 лет, т.к. у занимающихся более старшего возраста не приобщённых к подобной интеллектуальной деятельности, нередко складывается привычка к пассивному восприятию, бездумному заучиванию и шаблонным способам действий. Реконструировать такие стереотипы восприятия и мышления достаточно трудно. Поэтому каждого занимающегося с момента поступления в ДЮСШ на отделение шахмат, необходимо активно включить в процесс обучения, своеобразного открытия приемов и методов шахматной борьбы на основе тактического и

стратегического мышления.

Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шахматистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

Психологические средства восстановления.

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление.

3.1.4 Вид спорта

Спортивную деятельность шахматиста обычно ассоциируют с умственной работой, имеющей яркую эмоциональную окраску. Шахматы, как вид соревновательной деятельности относятся, согласно Л.П. Матвееву, к общей классификации к группе абстрактно-игровых видов спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Эта особенность шахмат оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости. Процесс шахматной тренировки состоит из общей и специальной подготовки, которые взаимосвязаны друг с другом. Общая подготовка направлена, прежде всего, на всестороннее шахматное образование и развитие необходимых качеств шахматиста-спортсмена.

Специальная подготовка шахматиста осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений общей подготовки.

Базовой уровень шахматистов предполагает: формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами, развитие тактического мышления, приобретение навыков самостоятельной работы над шахматами, ознакомление с приемами атаки в шахматной партии, проблемами центра, углубленное изучение легкофигурных окончаний и основных технических приемов ладейного эндшпиля, изучение понятия инициативы в дебюте, расширение знаний по истории шахмат, изучение элементарных основ судейства и организации шахматных соревнований.

Углубленный уровень шахматистов: расширение полученных знаний, изучение шахматной теории, углубленное изучение темы «Атака на короля», ознакомление с характеристикой современных дебютов, совершенствование в изучение приемов эндшпиля и миттельшпиля, приобретение углубленных знаний о режиме шахматиста и методике тренировки. Совершенствование теоретических знаний, изучение типовых позиций миттельшпиля, овладение принципами составления дебютного репертуара, углубленное изучение сложных окончаний, овладение глубокими знаниями по истории шахмат, получение сведений о психологической и волевой подготовке, практическая деятельность по организации и судейству шахматных соревнований, получение звания судьи по спорту и инструктора по виду спорта.

Базовый уровень(1-3 год обучения)

Таблица 6

Темы	1 год обучения (БУ – 1)	2 год обучения (БУ – 2)	3 год обучения (БУ – 3)
Правила игры в шахматы	Первоначальная расстановка фигур на доске. Правильное положение шахматной доски. Ходы фигур. Взятие фигур. Шах. Мат. Рокировка.	Повторение сложных случаев шахматных правил. Взятие на проходе.	-
Дебютная подготовка	Как начинать партию. Основные принципы дебюта. Учебные партии по открытым дебютам.	Как начинать партию. Основные принципы дебюта. Итальянская партия и Защита двух коней. Шотландская партия.	Как начинать партию. Основные принципы дебюта. Итальянская партия и Гамбит Эванса. Шотландская партия и шотландский гамбит.
Миттельшпиль и стратегия	-	-	Основные принципы миттельшпиля. Элементы стратегии, оценка позиций, выбор плана. Борьба за центр, открытые линии. Пешечные слабости.
Эндшпиль	-	Проведение пешки в ферзя. Правило квадрата. Оппозиция.	Законы пешечных окончаний. Некоторые идеи в ладейных и легкофигурных окончаниях.
Тактическая подготовка	Процесс матования одинокого короля различными фигурами. Понятие о тактике и тактических приемах. Связка. Двойные удары. Вскрытый шах, двойной шах и их разновидности. Уничтожение защиты.	Тактические приемы. Комбинации на слабость первой (последней) горизонтали. Комбинации на спёртый мат. Комбинация «мельница». Комбинации на отвлечение и завлечение. Комбинации на уничтожение	Комбинации на сочетание приемов. Типовые комбинации на атаку рокировки короля. Конкурсы комбинаций.

	Отвлечение. Конкурсы комбинаций.	защиты. Комбинации на превращение пешки. Конкурсы комбинаций.	
--	-------------------------------------	---	--

Базовый уровень (4-6 год обучения)

Таблица 7

Темы	4 год обучения (БУ 4)	5 год обучения (БУ – 5)	6 год обучения (БУ – 6)
Дебютная подготовка	Инициатива в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты. Шотландский гамбит, гамбит Эванса. Формирование дебютного репертуара за белых: углубленное изучение итальянской и шотландской партии, других дебютов.	Значение флангов. Захват центра с флангов. Подрыв центра. Французская защита. Формирование дебютного репертуара за чёрных (на 1.e2-e4).	Значение флангов. Захват центра с флангов. Подрыв центра. Французская защита. Формирование дебютного репертуара за чёрных (на 1.e2-e4).
Миттельшпиль и стратегия	Оценка хода и положение фигуры. Элементы оценки позиции. Составление плана в зависимости от оценки позиции. Пешечный центр: создание пешечного центра, использование пешечного центра, подрыв пешечного центра. Хорошие и плохие слоны. Позиции с сильным слоном. Позиции с сильным конем. Разноцветные слоны в миттельшпиле. Выключение фигуры из игры. Борьба за открытую линию. Форпост на открытой линии. Атака на короля: атака на нерокировавшего короля, атака при односторонних рокировках.	Оценка хода и положение фигуры. Элементы оценки позиции. Составление плана в зависимости от оценки позиции. Фигурно-пешечный центр: доминирование в центре, использование фигурно-пешечного центра. Два слона в миттельшпиле. Слабые поля в лагере противника. Слабость комплекса полей. Борьба за открытую линию. Форпост на открытой линии. Атака на короля: атака при односторонних рокировках, атака при разносторонних рокировках.	Оценка хода и положение фигуры. Элементы оценки позиции. Составление плана в зависимости от оценки позиции. Фигурно-пешечный центр: доминирование в центре, использование фигурно-пешечного центра. Два слона в миттельшпиле. Слабые поля в лагере противника. Слабость комплекса полей. Борьба за открытую линию. Форпост на открытой линии. Атака на короля: атака при односторонних рокировках, атака при разносторонних рокировках.

Эндшпиль	<p>Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Геометрия доски, прием отталкивания. Запасные темпы. Пешечный прорыв. Ладейные окончания. Использование открытых линий. Захват 7-й (2-й) горизонтали. Активность фигур.</p>	<p>Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Геометрия доски, прием отталкивания. Запасные темпы. Пешечный прорыв. Ладейные окончания. Активность фигур. Позиции с обоюдными проходными пешками. Теоретические позиции. Легкофигурные окончания.</p>	<p>Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Геометрия доски, прием отталкивания. Запасные темпы. Пешечный прорыв. Ладейные окончания. Активность фигур. Позиции с обоюдными проходными пешками. Теоретические позиции. Легкофигурные окончания.</p>
Тактическая подготовка	<p>Комбинации с мотивами разрушения пешечного прикрытия короля, освобождения поля или линии, уничтожения защиты, жертвы слона на h7. Тренировка техники расчёта: расчёт тактических вариантов, ошибки при расчёте вариантов.</p>	<p>Комбинации с мотивами перекрытия, блокировками и разрушениями пешечного центра. Пешечные комбинации и коневые комбинации. Тяжелофигурные комбинации. Тренировка техники расчёта: расчёт тактических вариантов, ошибки при расчёте вариантов, «тихие ходы» в тактических вариантах.</p>	<p>Комбинации с мотивами перекрытия, блокировками и разрушениями пешечного центра. Пешечные комбинации и коневые комбинации. Тяжелофигурные комбинации. Тренировка техники расчёта: расчёт тактических вариантов, ошибки при расчёте вариантов, «тихие ходы» в тактических вариантах.</p>

Углубленный уровень(1-2 год обучения)

Таблица 8

Темы	(УУ – 1)	(УУ – 2)
Дебютная подготовка	<p>Закрытые дебюты и их специфика. Связь дебюта с миттельшпильными позициями.</p> <p>Формирование (основы) дебютного репертуара в закрытых дебютах.</p> <p>Изучение основных вариантов сицилианской защиты.</p>	<p>Закрытые дебюты и их специфика. Связь дебюта с миттельшпильными позициями.</p> <p>Формирование (продолжение) дебютного репертуара в закрытых дебютах.</p> <p>Изучение основных вариантов сицилианской защиты (продолжение).</p>
Миттельшпиль и стратегия	<p>Фигурно-пешечный центр, открытый центр. Центр и флаги. Осада центра с флангов в миттельшпиле.</p> <p>Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника сильного пешечного центра.</p> <p>Атака на короля: атака на neroкировавшего короля, атака при односторонних рокировках, атака при разносторонних рокировках.</p> <p>Использование пешечного перевеса на ферзевом фланге. Использование пешечного перевеса в центре и на королевском фланге. Борьба с пешечным перевесом на фланге.</p> <p>Пешечная цепь.</p> <p>Направление атаки при фиксированных пешечных цепях.</p> <p>Ограничение подвижности и блокада. Пешечная пара c3+d4 на полуоткрытых линиях. Висячие пешки.</p>	<p>Атака на короля: атака на neroкировавшего короля, атака при односторонних рокировках, атака при разносторонних рокировках.</p> <p>Использование пешечного перевеса на ферзевом фланге. Использование пешечного перевеса в центре и на королевском фланге. Борьба с пешечным перевесом на фланге.</p> <p>Пешечная цепь.</p> <p>Направление атаки при фиксированных пешечных цепях.</p> <p>Ограничение подвижности и блокада. Пешечная пара c3+d4 на полуоткрытых линиях. Висячие пешки.</p> <p>Карлсбадская структура.</p>
Эндшпиль	<p>Пешечные окончания.</p> <p>Геометрия доски, прием отталкивания. Запасные темпы. Поля соответствия.</p> <p>Пешечный прорыв.</p> <p>Слон против пешек.</p>	<p>Углубленное изучение пешечного эндшпиля: ключевые поля и поля соответствия, обоюдные проходные пешки, борьба ферзя против пешек,</p>

	<p>Одноцветные слоны. Разноцветные слоны. Конь против пешек. Борьба коня против слона. Особенности позиций, типовые приемы.</p>	<p>активность и маневры короля, отдаленная и защищенная проходная, запасные темпы, игра на пат. Редкие соотношения материала: две лишние фигуры (конь и слон, два слона), ладья и слон против ладьи. Стратегические приемы в эндшпиле: централизация короля, роль пешек в эндшпиле, проблема размена, принцип «не спешить», мышление схемами, принцип двух слабостей. Совершенствование техники разыгрывания окончаний. Техника анализа позиций.</p>
<p>Тактическая подготовка</p>	<p>Теория комбинации, типы комбинаций. Комбинация и расчет вариантов: упражнения с замаскированными тактическими идеями, расчет ходов-вариантов, учет возможностей противника, расчет с помощью метода исключения, двойное нападение, исключение фигуры из игры. Решение комбинационных позиций. Решение комбинаций при разборе партий ведущих шахматистов.</p>	<p>Теория комбинации, типы комбинаций. Комбинация и расчет вариантов: упражнения с замаскированными тактическими идеями, расчет ходов-вариантов, учет возможностей противника, расчет с помощью метода исключения, двойное нападение, исключение фигуры из игры, учет далеко продвинутой проходной пешки. Решение комбинационных позиций. Решение комбинаций при разборе партий ведущих шахматистов.</p>

3.1.5 Основы профессионального самоопределения

Профессиональное самоопределение – это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной

деятельности в условиях рыночной экономики.

Работа по привитию педагогических навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, практических занятий.

Тренерская (инструкторская) практика включает:

- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
- Составление планов-конспектов тренировочных занятий.
- Проведение учебно-тренировочных занятий.

Таблица № 9

Тематические разделы программного материала по предметной области
«Основы профессионального самоопределения»

Тематические разделы	Углубленный уровень сложности	
	У-1	У-2
Разработка конспекта занятий	X	X
Проведение тренировочных занятий	X	X
Анализ тренировочного занятия	X	X

3.1.6 Развитие творческого мышления

Чем мы занимаемся в течение всей партии, ищем перспективные возможности, сравниваем их между собой, рассчитываем варианты, стараемся обезвредить, контригру противника и т. д.

Все это – творческий процесс. Существуют правила, приемы мышления, которые помогают этот процесс как-то организовать, упорядочить, повысить его надежность, избежать простейших ошибок, сэкономить время на обдумывании, то есть повысить качество принимаемых решений.

Под творческим мышлением понимается «...способность самоорганизующейся системы решать такие задачи, результаты и способы решения которых не имелись в ее прошлом опыте, а выработаны путем новых, ранее не совершаемых взаимодействий с объектами внешнего мира или прошлого опыта».

В шахматной игре творческая деятельность человека представлена целым спектром разнообразных идей, тактических и стратегических замыслов, кульминацией которых могут являться как простые и точные ходы, ведущие к успеху, так красивые и зрелищные комбинации. По сравнению с другими видами творческой деятельности человека в шахматной игре имеется более высокая насыщенность ситуаций такого

характера, в которых игроку практически каждый ход приходится решать творческие задачи.

Существуют четыре составляющие творческого мышления шахматиста: логика, точный расчет вариантов и техника, включая в последнее понятие и знание теории. Однако есть и четвертая составляющая, интуиция. Рассмотрим подробнее состав творческих компонентов мышления в шахматной игре.

Логика. Среди исследователей шахматной игры, а также среди самих шахматистов общепринятым считается мнение о том, что шахматная игра имеет логическую природу и подчиняется логическим законам, а результат шахматной партии во многом определяется творческим логическим замыслом игроков. Содержанием шахмат как спортивной игры является активная мыслительная деятельность, включающая способность оперировать мысленными образами и схемами. Абстрактно-логическое мышление, имеющее место в шахматной игре, предполагает использование выделенных свойств объекта и определенных последовательностей на основе причинно-следственных связей. Шахматное творчество невозможно без применения логических понятий, суждений, умозаключений, анализа и синтеза. Опираясь на логический анализ, игрок выбирает новый, более рациональный путь для достижения своих целей, тем самым осуществляя творческий поиск новых игровых возможностей.

Точный расчет вариантов. Во время игры в шахматы перед игроками встает необходимость постоянно производить точный расчет вариантов. Проблемные задачи, возникающие на доске, требуют самостоятельного творческого решения. Точность рассчитанных вариантов, как правило, подвергается проверке уже через пару ходов. Это показывает нам, что в шахматной игре бесперспективны ничем не подкрепленные подражания известным образцам. Шахматы учат самостоятельному расчету вариантов и верному решению задач. Как правило, в шахматы играет лучше тот, кто вернее оценивает позицию, дальше и точнее рассматривает варианты.

Техника и знание шахматной теории. Творческий процесс всегда базируется уже на какой-то сформированной основе, а не осуществляется из пустоты. Недостаточное знание типовых позиций дебюта, миттельшпиля и эндшпиля, а также типичных игровых схем ведет к быстрому ухудшению позиции, что в дальнейшем оказывает решающее воздействие на результат партии. Изучение теоретических позиций позволяет игрокам выделять типичные позиции в шахматной игре. Это могут быть теоретические позиции в дебюте, миттельшпиле и эндшпиле. Шахматист, ориентируясь в таких типичных позициях и обладая определенной шахматной техникой, способен выделять самые существенные характеристики и особенности конкретной ситуации и воплощать идеи, которые пришли к нему на основании его знаний шахматной теории, непосредственно за доской. Теоретические знания и сопутствующая им игровая техника позволяют шахматисту свободно ориентироваться в любой позиции, возникающей на доске. На основании

этих теоретических знаний игрок выбирает верный логический план игры в целом, и как следствие реализует свой творческий потенциал во время игры в шахматы, демонстрируя высокие результаты в практических партиях.

Интуиция. Несмотря на то, что шахматы являются логической игрой, в которой все варианты можно просчитать, многие позиции, возникающие на доске в шахматной партии, трудно, а иногда невозможно проанализировать.

Иногда в сложных многофигурных позициях возникает избыток информации, обработать которую и сделать единственно верный ход в условиях дефицита времени даже высококвалифицированный игрок не способен. Шахматисты самого высокого уровня не перебирают все варианты, а ограничивают свой выбор небольшим количеством возможных ходов-кандидатов. Как правило, приняв решение, игрок не может логически обосновать, что его ход является единственно правильным. Этот факт говорит, что шахматист во время партии помимо логики руководствуется еще и эвристическими приемами принятия решения. Одним из таких эвристических приемов принятия решения является интуиция.

Проведенный анализ творческих компонентов мышления личности во время игры в шахматы позволил выявить нам творческий потенциал, коренящийся в шахматах. В шахматной игре присутствуют все компоненты творческой деятельности, в которых индивид может проявлять и реализовывать свою потребность в творчестве. Это позволило подтвердить гипотезу, что шахматная игра является творческой игрой, которая вносит весомый вклад в развитие интеллектуально-творческого потенциала личности и общества.

3.1.7 Различные виды спорта и подвижные игры

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта шахмат средствами других видов спорта и подвижных игр;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Рекомендуются:

1. Двухсторонние игры в баскетбол по упрощённым правилам
2. Двухсторонние игры в футбол по упрощённым правилам
3. Плавание. Игры на воде.

4. Бег на короткие дистанции
5. Упражнения в растягивании из различных методик (стретчинг, пилатес). Динамический и статический режим выполнения упражнений.
6. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без предметов.

3.1.8 Судейская подготовка

Одной из задач детско-юношеской спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий на углубленном уровне сложности. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить шахматистов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных занятий с тематикой заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Обучающиеся должны принимать участие в судействе соревнований по шахматам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

3.1.8 Спортивное и специальное оборудование

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта шахматы (шахматная доска, часы и т.п.);
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

3.1.9 Специальные навыки

Специальные навыки – это совокупность специальных способностей, свойственных представителям одного вида или группы видов спорта. Специфика шахмат, прежде всего, способствует формированию психической целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли.

Цель предметной области - воспитание физических и психических качеств, определяемых избранным видом спорта.

Задачи:

- формирование технико-тактических навыков
- воспитание способности решать поставленную задачу в короткий промежуток времени, критически анализировать и синтезировать информацию, точно и своевременно выполнять задание

- формирование навыка специализированного восприятия.

К специализированным восприятиям в шахматах относят:

- способность к «антиципации» - определяется умением предугадывать действия соперника;

- «чувство времени» - определяется умением правильно оценить время, успеть уложиться в определённый срок;

- «заочные» способы изучения противника:

- «комбинационное зрение», «позиционное чутьё», счётные и оценочные способности, постоянный аналитический прогноз.

3.2 Рабочие программы по предметным областям

3.2.1 Базовый уровень сложности (с 1 по 6 год обучения):

- Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

- Предметная область «Общая физическая подготовка»;

- Предметная область «Вид спорта»;

- Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры».

- Предметная область «Развитие творческого мышления»

- Предметная область «Специальные навыки»

- Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»

3.2.2. Углубленный уровень сложности (с 1 по 2 год обучения):

- Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

- Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»;

- Предметная область «Основы профессионального самоопределения»;

- Предметная область «Вид спорта»;

- Предметная область «Судейская подготовка»

- Предметная область «Развитие творческого мышления»

- Предметная область «Специальные навыки»

- Предметная область «Спортивное и специальное оборудование».

- Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры».

3.3 Объемы учебных нагрузок

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (Таблица 10). Учебная нагрузка по уровням сложности программ представлена в таблице 11.

Таблица 10

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1	Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
1.2	Общая физическая подготовка	20-30	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
1.4	Вид спорта	15-30	15-30
1.5	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
2	Вариативные предметные области		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20
2.3	Судейская подготовка	-	5-10
2.4	Специальные навыки	5-20	5-20
2.5	Развитие творческого мышления	5-20	5-20

Учебная нагрузка

Таблица 11

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы			
	Базовый уровень			Углубленный уровень
	1-2годы обучения	3-4годы обучения	5-6годы обучения	7-8годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество занятий в неделю	3	3-4	4-5	5-6
Общее количество часов в год	252	336	420	504
Общее количество занятий в год	126	168	210	252

3.4 Методические материалы.

Большое значение для реализации целей подготовки шахматистов имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы.

Теоретический и практический материал программы адаптирован к уровню младшего, среднего и старшего подросткового возраста. Учащиеся осваивают законы игры, которые принципиально различны для трех стадий игры: дебюта, миттельшпиля и эндшпиля.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием шахматного движения, историей шахмат, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

На практических занятиях обучающиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Для проведения теоретической части занятия тренером-преподавателем используется словесный и наглядный метод, на практической части занятия-практический метод организации занятия.

Деятельность обучающихся при изучении теории носит разнообразный характер и может изменяться от слушателя до исследователя. На практической части – исследовательская деятельность обучающихся в парах.

На начальном этапе преобладает репродуктивный метод. Он применяется при обучении детей правилам игры. В первом случае объясняются правила игры, во втором - алгоритмы выигрыша в эндшпиле.

Метод проблемного обучения расширяется практически на

протяжении всей программы, особенно при рассмотрении различий в разных школах игры.

К методическому обеспечению относятся кадровое и материально-техническое обеспечение.

Таблица 12

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	1
2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	15
3.	Секундомер	штук	1
4.	Стол шахматный	штук	8
5.	Стулья	штук	16
6.	Часы шахматные	штук	8
7.	Скакалка	штук	15
8.	Палка гимнастическая	штук	15

3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей

Отбор детей в МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» по выявлению одаренных детей начинается со 1-го года обучения. На обучение по программе зачисляются обучающиеся прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта шахматы, согласно правилу приема обучающихся в МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака».

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества.

Тренера - преподаватели проводят мониторинг достижений своих обучающихся, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов по виду спорта шахматы.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его

здоровья.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе соревнований. Они позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Педагогические методы выявления одаренных спортсменов позволяют оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства.

3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

1. Общие требования безопасности:

- К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.

- При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

- При проведении занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи.

- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

- В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

- Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленным с учетом режима занятий в образовательных организациях.

1.1. Учащимся запрещается:

1.1.1. Входить в класс без тренера.

1.1.2. Бегать без разрешения тренера, открывать окна, фрамуги.

1.1.3. Играть в подвижные игры на ступеньках учреждения, на базе которого проводятся занятия, соревнования.

1.1.4. Толкать друг друга, бросать различные предметы друг в друга, предпринимать по отношению к другим детям любые действия, способные нанести травму.

1.1.5. Разбрасывать мусор, ломать мебель, оборудование.

2. Требования безопасности перед началом и во время занятий

2.1. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии. Распоряжения, объяснения, команды тренера или судьи соревнований

выслушивать внимательно, не отвлекаться посторонними разговорами.

2.2. Не передвигать спортивное оборудование, столы без указания тренера.

2.3. Не открывать дверь, окна для проветривания без указания тренера.

2.4. Не включать самостоятельно электроосвещение.

2.5. Соблюдать тишину.

3. Требования безопасности по окончании занятий

3.1. Не уходить с занятий без разрешения тренера.

3.2. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

3.3. Выходить из класса или спортзала по команде тренера спокойно, не торопясь.

3.4. Снять спортивную форму, обувь, использовать её только для занятий спортом.

3.5. При необходимости тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

3.6. Обо всех случаях, угрожающих жизни и здоровью, сообщать тренеру.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, сообщить об этом медицинскому работнику школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале или классе немедленно эвакуировать обучающихся через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа определяется запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями школы, социума. Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Цели воспитательной работы:

1. Подготовка учащегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.

2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения к антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- комплексный подход и индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при

совместном с учениками проведении досуга, и на тренировочных сборах, и в спортивно-оздоровительных лагерях, и на соревнованиях, где используется свободное время - это все есть воспитательная работа.

Планирование воспитательной работы. Эффективность воспитательной работы с юными спортсменами во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы, который разрабатывается завучем и утверждается директором спортивной школы.

На основании общешкольного плана воспитательной работы каждый тренер составляет план работы с группой. Форма, по которой составляется план и его основные разделы, соответствует общешкольному плану, однако он должен быть еще более конкретным по содержанию планируемой работы, учитывать особенности данного коллектива. Активная и творческая совместная деятельность тренеров, учителей и родителей — залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке юных спортсменов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

Основные направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- трудовое и эстетическое воспитание;
- безопасность жизнедеятельности;
- работа с одарёнными детьми;
- работа с детьми «группы риска»;
- работа с родителями;
- спортивно-массовые мероприятия.

Гражданско-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель гражданско-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе гражданско-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта. При

проведении соревнований используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях обучающиеся видят на информационном стенде школы, тем самым получая информацию о ведущих спортсменах

Гражданско-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Духовно-нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Правовое и спортивно-этическое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Освоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности, так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества.

Трудовое воспитание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Это и подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т. д., участие в субботниках.

Также воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не

только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля и дисциплинированность. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Работа с родителями. Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Спортивно-массовые мероприятия. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных

тренером задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить,

мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Формы, которые действенны в работе с юными спортсменами 7-8-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годового цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными соревнованиями и т.д.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательством того, для чего нужны тщательно подобранные сравнения и примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена, которое может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и соответствовать действительным заслугам юного спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. При занятиях спортом естественным является колебание работоспособности спортсмена, в эти моменты у него могут проявляться слабости и снижение активности. В таких случаях большое мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, а не наказание.

Для оценки результатов воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Профориентационная работа занимает важное место в деятельности спортивной школы, так как она связывает систему образования с экономической системой, потребности обучающихся с их будущим. Для благополучия общества необходимо, чтобы каждый выпускник находил более полное применение своим интересам, склонностям, не терял напрасно время, силы, средства в поисках своего места в системе общественного производства, на котором мог бы принести наибольшую пользу и получить глубокое удовлетворение от своего труда.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, обучающихся, администрации спортивной школы в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы:

- оказания профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

Реализация данного направления работы осуществляется преимущественно в процессе тренерской и судейской практики учащихся.

Подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи - одна из задач детско-юношеской спортивной школы.

Данную подготовку необходимо проводить на углубленном уровне сложности. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по видам спорта. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо приучить к самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Учащиеся должны уметь самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и проводить занятие в группе базового уровня сложности, принимать участие в судействе соревнований в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря. Итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания - судьи по спорту.

Профориентационная работа детско-юношеской спортивной школы также может включать в себя:

- организацию встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта;
- опрос обучающихся с целью выявления заинтересованности в дальнейшем образовании и приобретении профессии в сфере физической культуры и спорта;
- взаимодействие с учреждениями профессиональной подготовки в сфере физической культуры и спорта.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Результатом реализации Программы на базовом этапе подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта шахматы;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шахматы.

На углубленном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования содержат:

- Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы;
- Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы;
- Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом)

В ходе освоения программы, предусмотрены следующие виды контроля учащихся:

- текущий контроль;

- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы в рамках одного или нескольких тренировочных занятий в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико- тактических умений и навыков).

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков;
- определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Основными формами текущего контроля являются:

- контрольные тренировки;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП, СФП, технико - тактической подготовке.

Текущий контроль проводится качественно, без установления оценок.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Таблица 13

Нормативы по физической подготовке для зачисления на базовый уровень сложности

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м , с	Не более 7, 2	Не более 6, 9
2	Прыжок в длину с места, см	Не менее 110	Не менее 115
3	Подтягивание на перекладине, раз - из виса на низкой перекладине (девочки)	Не менее 4	Не менее 2
4	Метание мяча 150 г,м	8 - 11	12 - 18

Таблица 14

Контрольно- переводные нормативы по общей физической подготовке для базового уровня сложности 1 и 2 года обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст			
		Мальчики		Девочки	
		8-9	9-10	8-9	9-10
1	Бег, 30м (сек)	7,4	7,2	7,5	7,3
2	Прыжок в длину с места (см)	115-120	120-137	110-120	115-135
3	Отжимание кол-во раз	3	4	2	3

Нормативные требования по виду спорта «Шахматы» для перевода в группу базового уровня сложности 2 года обучения

1. Знать основы правил вида спорта «Шахматы», уметь записывать партию.
2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке.
3. Показать знания простейших дебютных принципов, стратегических идей итальянской партии.
4. Уметь определить названия и идеи основных тактических приемов. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества, разыгрывание середины партии.

5. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами. Знать правило квадрата, владеть понятиями «оппозиция», «цугцванг». Владеть приемом «Лестница» в эндшпиле «Ферзь против пешек».

Нормативные требования по виду спорта «Шахматы» для перевода в группу базового уровня сложности 3 года обучения.

1. Знать основные положения правил вида спорта «Шахматы», понимать значение спортивных соревнований.

2. Знать историю вопроса проникновения шахмат в Европу, рассказать о реформе шахмат, о испанских и итальянских XVI – XVII веков.

3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать значение стратегических идей Итальянской партии.

4. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах 2 – 3-х ходов, составлять простейший план игры, давая оценку позиции.

5. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончания «легкая фигура против пешки».

Таблица 15

Контрольно- переводные нормативы для базового уровня сложности 3,4 и 5 годов обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст					
		Юноши			Девушки		
		10-11	11-12	12-13	10-11	11-12	12-13
		БУ-3	БУ-4	БУ-5	БУ-3	БУ-4	БУ-5
ОФП	Бег, 30м (сек)	7,0	6,8	6,6	7,1	6,9	6,7
	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	120	130	140
	Отжимание кол-во раз	6	8	10	5	7	9

Нормативные требования по виду спорта «Шахматы» для перевода в группу базового уровня сложности 4 года обучения.

1. Правила игры с использованием шахматных часов.

2. Реформа шахмат в XVI – XVII веках.

3. Стратегические идеи некоторых дебютных систем (Испанская партия).

4. Осуществление простых шахматных приемов (комбинаций) в пределах двух-трех ходов.

Нормативные требования по виду спорта «Шахматы» для перевода в группу базового уровня сложности 5 года обучения.

1. Основы правил вида спорта «Шахматы», запись партии. Определение цвета полей шахматной доски по названным координатам «вслепую». Правила игры с использованием шахмат.

2. Происхождение шахмат и распространения их на Востоке, в Европе. История реформирования шахмат, испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII века.

3. Основные принципы разыгрывания дебюта. Стратегические идеи ферзевого гамбита.

4. Простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов, составление простейшего плана игры, оценка позиции.

5. Основы пешечного эндшпиля. Знать окончания «легкая фигура против пешки».

Нормативные требования по виду спорта «Шахматы» для перевода в группу базового уровня сложности 6 года обучения

1. Категории соревнований.

2. Основные положения теории Филидора.

3. План и оценка позиции в дебюте.

4. Стратегические идеи Славянской защиты.

5. Сложные комбинации на сочетание идей, умение осуществлять прием «форпост».

6. Владение окончаниями «легкая фигура против пешек», ладья против пешек.

7. Матование одинокого короля слоном и конём.

8. Основные положения личной гигиены шахматиста.

Таблица 16

Контрольно- переводные нормативы для базового уровня сложности 6 года обучения, для углубленного уровня сложности 1 и 2 годов обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст					
		Юноши			Девушки		
		13-14	14-15	15-16	13-14	14-15	15-16
		БУ-6	УУ-1	УУ-2	БУ-6	УУ-1	УУ-2
ОФП	Бег, 30м (сек)	6,4	6,2	6,0	6,6	6,4	6,2
	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	150	160	170
	Отжимание кол-во раз	14	16	18	12	14	16

Нормативные требования по виду спорта «Шахматы» для перевода в группу углубленного уровня сложности 1 года обучения

1. Разрядные нормы и требования по шахматам.

2. Системы соревнований по шахматам, таблица очередности игры, определение цвета фигур, разновидности контроля времени на обдумывание ходов.

3. Французские и английские шахматисты первой XIX-XX веков, немецкие шахматисты середины XIX века. Вклад П. Морфии в развитии шахматной теории.

4. Понятие «инициатива в дебюте». Стратегические идеи защиты Филидора, шотландской партии и шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказного ферзевого гамбита.

5. Понятие «атака в шахматной партии», основные проблемы и виды центра в шахматной партии.

6. Основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончание типа «ладья и пешка против ладьи».

7. Понятие о тренировке шахматиста.

Нормативные требования по виду спорта «Шахматы» для перевода в группу углубленного уровня сложности 2 года обучения

1. Организация и проведение простейших шахматных соревнований.

2. Основные положения теории В. Стейница для развития шахматной теории.

3. Начальный этап борьбы за первенство мира.

4. Исторический обзор развития шахмат в России.

5. Характеристика современных дебютов. Знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

6. Основные приемы атаки короля, умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.

7. Основные приемы борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».

8. Основные этапы подготовки шахматиста.

Нормативные требования по виду спорта «Шахматы» для итоговой аттестации

1. Происхождение шахмат и распространения их на Востоке.

2. Дать исторический обзор развития шахмат в России.

3. Основные приемы атаки короля, демонстрация умения вести игру на ограничение подвижности фигур противника.

4. Характеристика современных дебютов. Владение основными принципами разыгрывания дебюта. Стратегические идеи Испанской партии и ферзевого гамбита. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

5. Основы пешечного эндшпиля. Окончания «легкая фигура против пешки».

6. Составление плана и оценка позиции в дебюте.

7. Сложные комбинации на сочетании идей, осуществление приема «форпост».

8. Основы шахматного кодекса, умение записывать партию. Определение цвета полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».

9. Понятие о тренировке шахматиста. Основные этапы подготовки шахматиста.

10. Организация и проведение простейших шахматных соревнований.

5.2 Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.

Примерный перечень тестов (вопросов) по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы представлен в приложении 2.

5.3 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к учащимся по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта шахматы.

Основные формы аттестации:

- тестирование и (или) вопросы по теоретической подготовке,
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности).

Для осуществления контроля могут быть также использованы протоколы результатов соревнований различных рангов, где присваиваются спортивные разряды и звания.

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта и согласно расписанию занятий.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании

учебных планов по теоретической подготовке.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по дополнительным общеобразовательным программам, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Методические указания по организации итоговой аттестации.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании срока обучения по образовательной программе.

К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

Результаты итоговой аттестации являются основанием для выпуска обучающегося или решении вопроса о повторном годе обучения.

Успешное прохождение итоговой аттестации является основанием для выдачи документа об окончании ДЮСШ.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Шахматная литература

1. Играйте по правилам! Правила вида спорта «Шахматы» утверждённые приказом Министерства спорта РФ от 17 июля 2017 г. № 654, М., РШФ, 2017.
2. Шахматы: Начальная школа. - Пожарский В.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.
3. Шахматы: Путь к мастерству. - Пожарский В.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.
4. Школа шахмат. - Пожарский В.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.
5. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов Чехов В., Архипов С., Комляков В. - Москва, 2007.
6. Программа подготовки шахматистов I разряда – кандидатов в мастера спорта. Чехов В., Архипов С., Комляков В. - Москва, 2009.
7. Шаг за шагом. Предисловие Михаила Таля. - Журавлёв Н. – М.: Русский шахматный дом, 2014.
8. Программа по шахматам для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ 1978 года.
9. Путешествие в шахматное королевство Бейлин М. Авербах Ю., Москва, 2006.
10. Программа подготовки шахматистов IV и III разрядов. Голенищев В. Москва, РШД, 2015.
11. Программа подготовки шахматистов II разряда. Голенищев В. Москва, РШД, 2016.
12. Программа подготовки шахматистов I разряда. Голенищев В. Москва, РШД, 2016.
13. Программа подготовки кандидатов в мастера спорта. Голенищев В. Москва, РШД, 2016.
14. Шахматы: наука, опыт, мастерство: Практ. Пособие /Под ред. Б. А. Злотника.- М.: Высш. шк., 1990.
15. Шахматы-школе / Сост. Б. С. Гершунский, А. Н. Костьев; Под ред. Б. С. Гершунского, Н. В. Крогиуса, В. С. Хелемендика,-М.: Педагогика, 1991.

Интернет-ресурсы и программы:

1. <https://www.youtube.com/user/KVchess> – Шахматы. Уроки.Обучение.
2. <https://www.chess.com/ru> – Играем и учимся на шахматном сайте №1
3. <https://lichess.org> – Бесплатный шахматный сервер для игры с компьютером, друзьями или случайными соперниками.
4. <https://schoolchess.ru> – Виртуальная шахматная школа.
5. <http://webchess.ru/ebook/> – Шахматная библиотека (книги в формате DjVu).
6. <https://play.chessking.com/games> - игровая зона
7. Шахматная школа для начинающих шахматистов

8. Шахматная школа для IV–II разрядов
9. Шахматы: от простого к сложному /обучающая программа/
10. Шахматная стратегия
11. Шахматная тактика для начинающих
12. Шахматная тактика для IV–II разрядов
13. Шахматные дебюты: теория и практика
14. Энциклопедия миттельшпиля I
15. Энциклопедия миттельшпиля II
16. Энциклопедия миттельшпиля III
17. Энциклопедия миттельшпиля IV
18. Энциклопедия миттельшпиля V
19. Шахматные комбинации
20. Шахматные окончания: теория и практика
21. Шахматный университет
22. Chessmaster 9000
23. Schredder 11
24. Fritz 12
25. Chess base 10
26. Chess Assistant 11

Расписание учебных занятий
на ____ / ____ учебный год (первое или второе полугодие)

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО «ДЮСШ
 им. А. Е. Щербака»
 _____ С.В.Сушков
 Приказ № ____ от « ____ » _____ 2019г.

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник

**Примерный перечень вопросов по текущему контролю, освоения
теоретической части образовательной программы**

Тесты по теории

1. Кульминацией первых Олимпийских игр в Афинах стал марафонский бег. Памяти какого афинского воина он был посвящён?

- А. Македонский
- Б. Нерон
- В. Филиппидес**
- Г. Зевс

2. Из каких соревнований состоят Олимпийские игры?

- А. Соревнования между странами
- Б. Соревнования по летним и зимним видам спорта
- В. Игры Олимпиады и зимние Олимпийские игры**
- Г. Открытие, награждение участников и закрытия

3. Слово "атлетика" в переводе с греческого означает ...

- А. Борьба**
- Б. Бег
- В. Метание
- Г. Прыжки

4. В футболе иностранного игрока клубной команды называют ...

- А. Страйкер
- Б. Легионер**
- В. Буер
- Г. Трейсер

5. В каком году и в каком городе взяла своё начало традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе?

- А. 1900 году в Париже
- Б. 1912 году в Стокгольме
- В. 1928 году в Амстердаме
- Г. 1936 году в Берлине**

6. Хоккей с мячом, хоккей на траве, хоккей с шайбой. Есть еще хоккей на роликах, хоккей в зале, хоккей для инвалидов (вертикальный хоккей). Самый популярный из этих видов спорта – хоккей с шайбой. В него играет большое количество людей. Какая страна является родиной хоккея с шайбой?

- А. Россия
- Б. США
- В. Финляндия
- Г. Канада**

7. Соревнования по бобслею проводятся между командами из двух и четырех человек, которые совершают скоростной спуск на управляемых закрытых санях – «бобах». С любой горки в бобе не спустишься - для соревнований строят специальные желоба. Длина трассы может достигать 2,5 км. Количество поворотов разное - от 15 до 25. Какая страна является родиной бобслея?

- А. Швейцария**
- Б. Австрия
- В. Норвегия
- Г. Финляндия

8. Слово «биатлон» составлено слиянием латинского слово «дважды» и греческого «состязание». Как еще называют биатлон?

- А. Двоеборье**
- Б. Масс-старт
- В. Спринт
- Г. Эстафета

9. Одно из самых захватывающих лыжных соревнований - прыжки с трамплина. Полеты прыгунов с трамплина настолько впечатляют, что спортсменов прозвали «летающими лыжниками». Какое должно быть касание на приземлении?

- А. Любое
- Б. Лыжами**
- В. Палками
- Г. Точное

10. В 1948 г. Людвиг Гутман (англ. нейрохирург) организовал Сток-Манделльвийские игры колясочников, ставшие прототипом Паралимпийских игр. По времени эти игры совпали с Олимпийскими играми в Лондоне. Международный паралимпийский комитет (МПК) организован лишь в 1989 году. Сколько видов спорта было включено в зимние Паралимпийские игры в Сочи?

- А. 4
- Б. 5**
- В. 6
- Г. 7

11. Регламентом соревнований в спортивных играх определяются не только правила игры, оборудование и инвентарь, но и спортивная форма игроков. В какой спортивной игре соперники отличают друг друга только по цвету шапочек?

- А. гольф
- Б. поло
- В. крикет
- Г. водное поло**

12. Многие спортивные игры с мячом получили «олимпийскую прописку» в начале-середине двадцатого века. Одна из самых старейших игр с мячом была включена в программу Олимпийских игр только в 1992 году в Барселоне. Какая?

- А. Теннис
- Б. пляжный футбол
- В. баскетбол
- Г. бадминтон**

13.С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы дыхания (жизненную ёмкость лёгких)?

- А. Спирометр**
- Б. Амперметр
- В. Акваметр
- Г. Вольтметр

14.Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...

- А. Кифоз
- Б. Сколиоз**
- В. Остеопороз
- Г. Спондилез

15.Что такое здоровый стиль жизни?

- А. Способ жизнедеятельности личности
- Б. Повседневная деятельность личности в обществе
- В. То же, что и здоровый образ жизни
- Г. Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни**

16.Что такое утомление в спорте?

- А. Компенсация затраченной энергии
- Б. Аэробная усталость
- В. Временное снижение работоспособности**
- Г. Анаэробная утомляемость

17.Что относится к основным физическим качествам?

- А. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость**
- Б. Сила, выносливость, скорость, координация движения
- В. Силовая выносливость, скоростная выносливость, прыгучесть
- Г. Силовая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений

18.Когда лучше тренироваться, учитывая биологические ритмы?

- А. с 5 до 9 часов
- Б. с 12 до 15 часов
- В. с 16 до 19 часов**
- Г. с 20 до 22 часов

19.Сколько мышц в теле человека?

- А. 1000
- Б. 550
- В. 700
- Г. 640**

20.Какая страна стала первой, организовавшей ассоциацию студенческого спорта?

- А. Швеция
- Б. Италия
- В. США**
- Г. Австралия

21. Что понимается под быстротой человека?

А. Быстро передвигаться по времени

Б. Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени

В. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему

Г. Способность выполнять работу без изменения её параметров

22. Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Выбери правильно пять физических качеств, которые развиваются у школьника в процессе занятий физкультурой.

А. Сила, гибкость, быстрота, воля, трудолюбие

Б. Ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, сила

В. Быстрота, активность, честность, упорство, сила.

Г. Координация, целеустремленность, воля к победе, ловкость, активность

23. Физическое качество — это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую

готовность осуществлять активные двигательные действия. Найдите правильное определение для такого физического качества как сила.

А. Способ человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления посредством мышечных напряжений

Б. Способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия

В. Способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой

Г. Способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности

24. Физические способности — это задатки человека. Они заложены природой в каждом, но проявляются в конкретном двигательном действии, у каждого человека по-разному. Найдите физическое качество, подходящее под следующее определение: "Способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия"

А. Это сила

Б. Это гибкость

В. Это быстрота

Г. Это выносливость

25. Все знают, что организм человека развивается неравномерно (гетерохромно). У ребенка есть периоды, в которых отдельные физические качества развиваются лучше, чем в другие. Как называются эти периоды?

А. Их называют позитивным

Б. Их называют сензитивным

В. Их называют негативным

Г. Их называют вариативным

26. Есть много упражнений, помогающих формировать и укреплять правильную осанку. А каким способом можно определить правильность осанки?

- А. Сесть на стул
- Б. Лечь на полу на живот
- В. Лечь на полу на бок
- Г. Встать вплотную к стене**

27. Особое значение в современных Олимпийских играх играет церемония открытия. С каждой олимпиадой эта церемония становится все грандиознее, торжественнее, используются современные технологии. Страна – организатор старается удивить, поразить масштабностью и торжественностью мероприятия. В церемонии участвуют самые известные люди страны. Многие детали держатся в строжайшем секрете. Чему должна соответствовать церемония открытия олимпийских игр?

- А. Традициям
- Б. Законам
- В. Правилам
- Г. Хартии**

28. Паралимпийские игры (параолимпийские игры) – международные спортивные соревнования для инвалидов (кроме инвалидов по слуху). Начали проводиться в 1988 году. Кто считается основоположником паралимпизма?

- А. Деметриус Викелас
- Б. Пьер де Кубертен
- В. Людвиг Гуттман**
- Г. Джим Торп

29. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения в одном направлении, обозначаются как...

- А. Антагонисты
- Б. Синергисты**
- В. Пронаторы
- Г. Супинаторы

30. Какое физическое качество преимущественно развивается при выполнении следующих упражнений: оздоровительная ходьба и бег, кроссовый бег до 2-х км, длительный бег 15-20 минут?

- А. Выносливость**
- Б. быстрота
- В. ловкость
- Г. Гибкость

31. Если на тренировках вы будете включать прыжки и многоскоки, прыжки со скакалкой, броски и толкание набивных мячей, то какие физические качества вы будете развивать?

- А. выносливость
- Б. скоростно-силовые**
- В. скоростные
- Г. Силовые

32. Как ориентировочно можно определить уровень физической нагрузки у спортсменов, если пульс равен 180 ударов в минуту?

- А. малая
- Б. средняя
- В. большая**
- Г. Максимальная

33. Какой вид физической подготовки является базовой для дальнейшего улучшения результата в беге?

- А. ОФП (общая физическая подготовка)**
- Б. СФП (специальная физическая подготовка)
- В. прыжковая
- Г. подвижные игры

34. Какой пункт подготовки нельзя игнорировать, приступая к сдаче зачета в беге на 60 м?

- А. разминка**
- Б. Бег по повороту
- В. Метание мяча
- Г. Прыжки

35. В спортивных играх применяются мячи различной формы, размеров, веса. Лишь в одной спортивной игре применяют мяч с отверстиями. В какой?

- А. флорбол**
- Б. поло
- В. гольф
- Г. бенди

36. Сборная команда этой страны никогда в своей истории не становилась чемпионом мира по футболу, но является Олимпийским чемпионом 1988 года. О сборной, какой страны идёт речь?

- А. Аргентина
- Б. Германия
- В. Франция
- Г. СССР**

37. В правилах этой игры четко указано, что боковая линия поля должна быть длиннее лицевой линии, что исключает их равенство. Согласно требованию, поле в этой игре должно быть ориентировано так, чтобы его продольная ось максимально приближалась к направлению на север. В какой спортивной игре, входящей в программу Олимпийских игр, размеры площадки могут варьироваться от одного стадиона к другому?

- А. гандбол
- Б. футбол**
- В. регби
- Г. хоккей

38. Спортивные игры – это физические упражнения переменной интенсивности, сочетающие быструю ориентировку и своевременную реакцию игроков на постоянно изменяющуюся обстановку. В какой спортивной игре на площадке находятся две команды по 5 человек?

- А. Футбол
- Б. Волейбол**

В. Хоккей

Г. Баскетбол

39. Спорт – составная часть физической культуры, а также средство и метод физического воспитания, система организации и проведения соревнований и подготовительных учебно-тренировочных занятий. Что является основной формой подготовки спортсмена?

А. Утренняя гимнастика

Б. Бег

В. Самостоятельные занятия

Г. тренировка