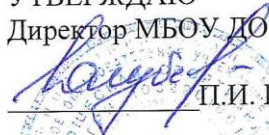


Министерство образования Архангельской области

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»**

Принята решением
педагогического совета
Протокол № 2 от «27» мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»


П.И. Голубев



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Шахматы для начинающих»**

Срок реализации программы: 2 года

Возраст обучающихся: 6-11 лет

Разработчик программы:
Старший тренер-преподаватель
отделения шахмат Лудков Р.В.

Рецензент программы:
Заместитель директора по УВР
МБОУ ДО «ДЮСШ № 2» Мироновский А.Л.

Северодвинск

2021

СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	5
3.	Планирование и учет учебно-тренировочного процесса	5
4.	Методическая часть	6
4.1.	Теоретическая подготовка	6
4.2.	Практика	7
4.3.	Воспитательная работа	9
4.4.	Психологическая подготовка	11
4.5.	Восстановительные средства и мероприятия	12
5.	Система контроля и зачетные требования	14
5.1.	Результаты и критерии	14
5.2.	Контроль и критерии отбора и замеров результатов	15
6.	Информационное обеспечение программы	16
6.1.	Шахматные ресурсы в интернете	16
6.2.	Литература, рекомендуемая для обучающихся и родителей	17
6.3.	Литература, используемая для разработки программы	18

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации», на основе следующих нормативно - правовых документов:

- приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Шахматы давно перестали быть просто интеллектуальным развлечением и игрой. Это древнейшее спортивное искусство в наши дни стало неотъемлемой частью духовной жизни человечества.

Шахматы как вид спорта получают всё большее признание в России и во всём мире. Шахматы сближают людей всех возрастов и профессий в любой части Земли. Не случайно Международная шахматная федерация (ФИДЕ) выбрала девиз: «Gens una sumus» - «Мы все – одна семья». Шахматы доступны людям разного возраста, а единая шахматная символика создаёт необходимые предпосылки для международного сотрудничества, обмена опытом. Шахматы – часть мирового культурного пространства.

О социальной значимости шахмат, их возрастающей популярности в мире можно судить по таким весомым аргументам, как создание международных организаций, занимающихся популяризацией и пропагандой шахмат, проведение всемирных шахматных олимпиад и многочисленных международных соревнований, выпуском разнообразной шахматной литературы. Для юных шахматистов Международная шахматная федерация ежегодно проводит свои чемпионаты (в разных возрастных группах: до 10, 12, 14, 16, 18 и 20-ти лет), а также Всемирную детскую Олимпиаду.

Шахматы – наглядная соревновательная форма двух личностей. Шахматы нужны как способ самовыражения творческой активности человека.

Шахматы - это не только игра, доставляющая обучающимся много радости, удовольствия, но и действенное, эффективное средство их умственного развития. Процесс обучения азам шахматной игры способствует развитию у обучающихся ориентироваться на плоскости, развитию аналитико-синтетической деятельности, мышления, суждений, умозаключений, учит обучающегося запоминать, сравнивать, обобщать, предвидеть результаты своей деятельности, содействует формированию таких ценнейших качеств как усидчивость, внимательность, самостоятельность, терпеливость, гибкость, собранность, изобретательность. В настоящее время, когда весь мир вступил в эпоху компьютеров и информационных технологий, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать ее и делать логические выводы. Очень большую роль в формировании логического и системного мышления играют шахматы. Занятия шахматами способствуют повышению уровня интеллектуального развития детей, умения концентрировать внимание на решение задач в условиях ограниченного времени, анализировать возникающие ситуации и делать выводы.

Цель: посредством занятий шахматами содействовать самоопределению,

самореализации личности, развитию интеллектуальных способностей и творчества, готовить спортсменов-разрядников, в том числе высокой квалификации для участия в соревнованиях различного ранга.

Задачи:

Обучающие:

- освоение основ техники по виду спорта шахмат;
- усвоение учащимися основных правил и понятий шахматной игры, сведений об истории происхождения шахмат;
- формирование специальных и общеучебных умений;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- умение проводить шахматную партию от начала до конца, находить кратчайший путь к победе;
- умение решать шахматные задачи;
- умение объяснить употребляемые шахматные термины.

Развивающие:

- формирование системного и конкретного мышления, развитие долговременной и оперативной памяти, концентрации внимания, творческого воображения;
- развитие умений производить логические операции (анализ, синтез, сравнение, обобщение);
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- развитие навыков самостоятельной работы;
- формирование эмоционального отношения к эстетической стороне шахматного искусства;
- формирование творческих качеств личности (быстрота, гибкость, оригинальность, точность).

Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование активной социальной позиции, готовности к внутреннему самоусовершенствованию, к самореализации себя в жизни;
- умение рационально организовать свободное от учебной деятельности время;
- формирование адекватной самооценки, самообладания, выдержки, воспитание уважения к чужому мнению;
- воспитание волевых качеств личности: умение сосредоточиться в игре, культура поведения по отношению к соперникам и товарищам по команде, самоконтроль;
- формирование эмоционального отношения к эстетической стороне шахматного искусства.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Обучение шахматной игре является сложным и трудоемким процессом. Поэтому очень важно донести до сознания учащихся то, что достижение спортивного успеха возможно только при настойчивости, трудолюбии, постоянной аналитической работе. Без воспитания в себе сильной воли, привычки к самостоятельным занятиям, без соблюдения режима, общефизической подготовки нельзя добиться серьезных результатов в шахматах.

Режим учебно-тренировочной работы

Этап	Год обучения	возраст для зачисления	Количество обучающихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю
СОГ	весь период	6-11	15-20	4

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Этапный норматив	СОГ
Минимальный возраст для зачисления в группы(лет)	6
Наполняемость групп (человек)	15-20
Количество часов в неделю (учебных часов)	4
Количество тренировок в неделю	2-3
Общее количество часов в год (42 рабочие недели)	168

3. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

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

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

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, соревновательный и переходно-восстановительный этапы.

**Примерный план-график распределения учебных часов
для шахматистов группы СОГ общеразвивающего этапа
(4 часа в неделю)**

п/п	Виды подготовки	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
	Теория	<i>42 недели</i>											
1	Физическая культура и спорт	1	1	1			1						
2	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований	1	1	1			1						
3	Исторический обзор развития шахмат	2	2	2	1	1	1	1	1	1			
4	Дебют	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
5	Миттельшпиль	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1		
6	Эндшпиль		1	1	1	1	2	2	1	1	1		
	Практика												
1	Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций	8	8	6	6	5	6	4	8	6	5		
2	Теоретические и судейские семинары, контрольные работы, тесты								2				
3	Консультационные партии, конкурсы решения задач				1	1				2	2		
4	Контрольно-переводные нормативы	1				1				1			
5	Общефизическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	3	4		
6	Участие в соревнованиях				4			4	2		6		
	Всего часов 168 (42 недели)	18	18	16	18	12	16	16	18	16	20		

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки шахматистов, его распределение по годам обучения, рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований, по технике безопасности.

4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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.

Задачи: Овладение элементарными основами игры, овладение навыками решения шахматных задач, ознакомление с основными тактическими приемами; приобретение знаний по истории шахмат.

Содержание:

1. Физическая культура и спорт в России.
Понятие о физической культуре.
2. Исторический обзор развития шахмат.
Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу.

Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью.

3. Шахматный кодекс, судейство и организация соревнований.

Правила шахматной игры (шахматная доска, наименование фигур, ходы фигур, шах и мат). Виды ничьей: теоретическая, пат, вечный шах, по соглашению. Нотация. Запись шахматной партии. Турнирная дисциплина. Правило «тронул-ходи».

4. Дебют.

Первоначальные сведения о центре и развитии сил.

5. Миттельшпиль.

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Тактические приемы: связка, полусвязка, двойной удар, вскрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Мат в 1-2 хода.

6. Эндшпиль.

Определение эндшпиля. Матование одинокого короля королем и ферзем, королем и ладьей, двумя ладьями.

7. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

4.2. ПРАКТИКА

Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций.

Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером.

Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.

Теоретические семинары, контрольные работы.

Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, выполнение учащимися контрольных работ по пройденным темам.

Консультационные партии, конкурсы решения задач, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов

Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

Общефизическая подготовка

1. Строевые упражнения

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

2. Общеразвивающие упражнения без предметов

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

Для мышц шеи и туловища: наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения.

Для мышц ног: поднятие и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

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

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Спортивные и подвижные игры.

Туризм: походы, экскурсии и прогулки в лесу.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой: с короткой – подскоки на одной и двух ногах ног, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной – пробегание под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и двух ногах.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, на коленях, лежа), с различными положениями палки (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание через палку, круты, упражнения с сопротивлением партнера.

С баскетбольными мячами: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной, двумя руками, с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом.

4. Дыхательная гимнастика

1-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8,12, 16, 20 и более шагов.

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

3-е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

4-е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

4.3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

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

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого интеллектуального совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разборка поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большое мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению заданий, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке шахматиста следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Средства, методы и формы воспитательной работы

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

Содержание воспитательной работы

1. Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
2. Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбию.
3. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
4. Стремление тренера быть примером для воспитанников.
5. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
6. Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
7. Развитие и поддержание традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.
8. Создание истории коллектива.
9. Повышение роли капитанов команд, советов ветеранов.

4.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шахматами;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. 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 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.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность шахматиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шахматистов.

4.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после занятий и в дни отдыха.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность,

вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

- 1) рациональный режим дня;
- 2) правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- 3) естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шахматного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок.

Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки

Педагогические средства восстановления.

Под педагогическими средствами восстановления подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и

макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.

Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общефизическая подготовка.

Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

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 каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шахматах. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо, чтобы и шахматисты представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. РЕЗУЛЬТАТЫ И КРИТЕРИИ

Контрольные требования по окончании курса:

- знать правила шахматной игры (ходы фигур, шах, пат);
- знать сложные правила (рокировка, взятие на проходе);
- знать виды ничьей: теоретическая, пат, вечный шах, по соглашению;
- знать сравнительную ценность фигур;
- уметь записывать партию;
- уметь ставить мат королем и ферзем, королем и ладьей, двумя ладьями одинокому королю;
- решать простые комбинации на связку, двойной удар, вскрытый шах.
- решать задачи на мат в 1-2 хода.

5.2. КОНТРОЛЬ И КРИТЕРИИ ОТБОРА и ЗАМЕРА РЕЗУЛЬТАТОВ

Первоначальный отбор в группы СОГ осуществляется на основании собеседования ученика с тренером-преподавателем.

В течение всего образовательного процесса преподавателю необходимо проводить диагностику, которая поможет выявить пробелы в знаниях, умениях, навыках учащихся, своевременно спланировать коррекционную работу, увидеть в динамике развитие учащихся.

Для оценки эффективности образовательной программы выбраны следующие критерии, определяющие развитие интеллектуальных способностей учащихся:

- уровень развития оперативной памяти;
- уровень развития воображения;
- уровень развития образного и комбинаторного мышления.

Итоговая оценка развития качеств ученика производится по трём уровням: «высокий» – когда положительные изменения личностного качества ученика в течение учебного года признаются как максимально возможные для него; «средний» – когда изменения произошли, но ученик потенциально был способен к большему; «низкий» – когда изменения не замечены.

Результатом усвоения учащимися программы на каждом этапе обучения являются:

- устойчивый интерес к занятиям по шахматам;
- выполнение спортивных нормативов (разрядов);
- результаты достижений в соревнованиях, чемпионатах города, области и российского ранга;
- индивидуальный коэффициент ЭЛО.

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1. ШАХМАТНЫЕ РЕСУРСЫ В ИНТЕРНЕТ

Официальные организации

FIDE - Международная Шахматная Федерация

ECU - Европейский Шахматный Союз

АСР - Ассоциация Шахматных Профессионалов

ICCF - Международная Федерация Шахмат по Переписке

РШФ - Российская Шахматная Федерация

Российская шахматная лига

РАЗШ - Российская ассоциация заочных шахмат

Командные соревнования РАЗШ

ICGA - Международная Ассоциация Компьютерных Игр

Игровые серверы

1. Шахматная планета

2. Internet Chess Club (ICC)

3. Шахматный клуб "Берег"

4. Internet Chess Kingdom (ICK)

5. Free Chess

6. Chess21

7. Бесплатный Интернет-сервер заочной игры

8. Сайт серверных шахмат

9. Бесплатный сервер Blubbie - играйте и читайте новости!

10. Игра по переписке и в блиц, форум, база данных

11. VINCO Online Games

12. Логические игры on-line для взрослых и детей - Шахматы

13. Internet Game Area - включает Шахматы

14. AjaxPlay.com - шахматы онлайн

15. Игра в шахматы онлайн (с компьютером)

16. Шахматный сервер Yourpot

17. Коллекция ссылок на игровые сервера + игра против программы

Авторские проекты

1) CrestBook (мг Сергей Шипов)

2) Шахматные викторины и конкурсы (Юрий Гузиков)

3) BS-Chess (Сергей Быстров)

4) История шахмат (Валерий Сегаль)

5) Мир рейтингов (Евгений Потемкин)

6) Все о шахматах (Евгений Федоров)

7) Кое-что о шахматах (Константин Качкин)

8) Шахматные перекрестки (Алексей Гуляев)

9) Шахматория (Семен Губницкий)

10) Шахматы для детей, родителей и педагогов (Игорь Сухин)

11) Взгляд Водолея (Сагит Карачурин)

12) Шахматная Сибирь (Борис Щипков)

13) Эксклюзивные шахматы (бутик Карпова)

- 14) Шахматы и фотография (Геннадий Титков)
- 15) Chess Practic (Игорь Дергилёв)
- 16) Практика и теория шахмат (Андрей Шутов)
- 17) Компьютерные шахматы (Сергей и Дмитрий Кудрявцевы)
- 18) Шахматы по переписке (John Knudsen)
- 19) Сайт международного мастера ИКЧФ Игоря Гончарова
- 20) О программировании шахмат (Paul Verhelst)
- 21) Обзоры шахматных программ (Robert Pavlak)
- 22) Computer Chess (Valentin Albillo)
- 23) Лев Харитон - публикации о шахматах
- 24) Журнал Русского Англофила (Valery D. Adzhiev)
- 25) Шахматная филателия (Владислав Амигуд)
- 26) Шахматная композиция (Игорь Черкашенко)
- 27) Шахматная школа (Евгений Гринис)
- 28) Шахматный калейдоскоп (Марк Шлякман)
- 29) Шахматное кафе "Гармония" (Галина Стом)
- 30) V&V Profi - профессиональная помощь шахматистам (Валерий Цатурян)
- 31) Организация шахматных турниров с призами в Internet (Максим Котов)
- 32) Шахматный магазин (Мурад Аманназаров)
- 33) Вулкан Камагатага (Александр Муленко)
- 34) Шахматная композиция (Григорий Попов)
- 35) Публикации в "Вечерней Москве" (Борис Долматовский)
- 36) Шахматное коллекционирование (Владимир Сидоров)
- 37) Шахматы в ЦДТ "На Вадковском" (Александр Калёнов)
- 38) Шахматные задачи (Валерий Смирнов)
- 39) <>Шахматные миниатюры (Ферад Какабадзе)
- 40) "Помоги таланту" (Григорий Новосельцев)
- 41) <>Шахматные афоризмы (Сергей Шаршутин)

6.2. ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ) ПО ПРОГРАММЕ

1. Иващенко С.Д. «Сборник шахматных комбинаций», Киев, «Радянська школа», 1986г.
2. Калиниченко Н.М. «Энциклопедия шахматных комбинаций» М. 2003г.
3. Калиниченко Н.М. «Энциклопедия шахматных окончаний» М. 2003г.
4. Кособродов М.П. «Шахматные комбинации», изд-во «Дебют-плюс», Киев, 1977г.
5. Костров В. Рожков П. «Решebник. 1000 шахматных задач». Кн. 1, 2, 3 год. Изд-во «Литера», С.-Петербург, 2001г.
6. Мурашко В. Стяжкин В. «Шахматы. Спортивное совершенствование», С.-Петербург, 1999г.
7. Сухин И.Г. «1000 самых знаменитых комбинаций» М. 2001г.
8. Эйве М. «Стратегия и тактика. Курс шахматных лекций», Ростов-на-Дону, изд-во «Феникс», 2002г.
9. Яковлев Н. Костров В. «Шахматный решebник-2. Найди лучший ход!», изд-во С.-Петербург, 1998г.

6.3. ЛИТЕРАТУРА, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ

1. Голенищев В. “Программа подготовки шахматистов IV-III разрядов” М. “Советская Россия”, 1968 г.
2. Славин И.И. “Учебник-задачник шахмат” Архангельск, тт. 1-3, “Правда Севера”, 1997-2000г.
4. Шааб А.А. “Развитие личности детей средствами дополнительного образования: шахматы” Новокузнецк, 2004г.
5. Вершинин М.А. Технологическое обеспечение формирования логического мышления учащихся в условиях дополнительного образования: Канд. дис. Саратов, 2001. - 237 с.
6. Вершинин М.А. Педагогическая технология формирования логического мышления в условиях шахматной деятельности: Монография. - Волгоград: ИПК: Царицын, 2003. - 256 с.
7. Котарбинский Т. Трактат о хорошей работе. - М.: Экономика, 1975.
8. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности / Под общ. ред. Н.А. Алексеева. - М.: ГЦОЛИФК, 1986. - 80 с.