

Программа рассмотрена и принята  
на Педагогическом совете  
МБУДО « ДЮСШ № 1»  
Протокол № 2 от 03.12.2015 г.

*Составлена  
Педагогический совет  
МБУДОУ «Детский сад №11»  
№1 от 29.09.2016г.*

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «ДЮСШ № 1»  
Петропавловск-Камчатского  
городского округа

Максимов Ю.Н.



## ПАРЦИАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ШАХМАТЫ»

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «ДЮСШ № 1»

**Срок реализации Программы – 1 год**

**Разработчик Программы:** тренер-преподаватель Легенько С.А.

**Рецензенты Программы:** международный гроссмейстер, тренер высшей категории Якович Ю.Р. (г. Самара);  
мастер спорта России по шахматам, тренер высшей категории Косицын С.В..

г. Петропавловск-Камчатский  
2015 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Шахматы - настольная логическая игра, сочетающая в себе элементы искусства, науки и спорта. Одна из древнейших игр на Земле, сохранившихся до нашего времени; долгое время считалась игрой королей и аристократов. Игра осуществляется двумя игроками по определённым правилам. Ежегодно в мире проводятся тысячи различных соревнований по шахматам. Широко распространено мнение, что шахматы, как и другие настольные логические игры, способствуют развитию умственных способностей, памяти, творческого мышления. Рабочая программа «Шахматы для спортивно-оздоровительных» разработана на основе авторской программы «Шахматы: примерные программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ» Ю.В. Костина – Тамбов, 2013 г.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, осуществляющих образовательную деятельность на этапе начальной подготовки и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

В основу рабочей программы положены результаты научных исследований

в области теории шахмат, методические рекомендации ведущих отечественных и зарубежных специалистов, нормативные требования по специальной шахматной и общей физической подготовке, а также многолетний опыт ведущих тренеров-преподавателей по шахматам МБУДО «ДЮСШ №1» г. Петропавловска-Камчатского, достигших больших успехов в подготовке шахматистов высокой квалификации.

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

Программа «Шахматы для спортивно-оздоровительных групп 1-го года обучения» направлена на решение следующих задач:

- привитие учащимся интереса к занятиям шахматами,
- овладение элементарными основами шахматной игры,
- ознакомление с основными тактическими идеями и приемами,
- получение первоначальных знаний по истории шахмат,
- приобретение навыков участия в соревнованиях.

Программа рассчитана на 312 учебных часов.

Программа предусматривает теоретическую, специальную, физическую, техническую и психологическую подготовку юных шахматистов, участие в соревнованиях. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются: овладение теоретическим знаниями и практическими умениями и навыками в соответствии с годом подготовки,

выполнение контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации.

Комплектование СОГ 1-го года обучения. В СОГ 1-го года обучения зачисляются учащиеся образовательных учреждений, достигшие 6-летнего возраста, желающие заниматься шахматами и имеющие разрешение врача-педиатра.

Допускается превышение минимального возраста не более чем на два года, например, 6-8 лет. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и медицинская справка.

### **Режим учебно-тренировочной деятельности и требования по спортивной подготовке шахматистов СОГ 1 года обучения**

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Наполняемость (макс)	Возраст	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
1	6	25 чел.	6-8 лет	Выполнение требований контрольно-переводных нормативов

Продолжительность одного занятия не должна 2-х академических часов.

### **Общие требования к организации учебно-тренировочной работы.**

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная и групповая работа. Важнейшей формой совершенствования мастерства юных шахматистов являются самостоятельные занятия воспитанников. Помимо овладения теоретическими, специальными и технико-тактическими знаниями, умениями и навыками, в учебно-тренировочную деятельность входит общая физическая подготовка шахматистов на основе врачебного контроля. Результаты контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке регистрируются в протоколах сдачи нормативов и в индивидуальных картах спортсменов.

Виды и формы контроля: педагогический (контрольно-переводные испытания) и врачебный.

Основным показателем эффективности учебно-тренировочного процесса в СОГ 1 года обучения является выполнение воспитанниками школы требований нормативов программы по общей и специальной физической подготовке. В спортивно-оздоровительных группах 1-го года обучения начинающие шахматисты, как правило, не выступают в официальных соревнованиях, поэтому учебно-тренировочный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних турниров

(тематических, квалификационных) и различными массовыми мероприятиями.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### ***Физическая культура и спорт в Российской Федерации.***

Понятие о физической культуре.

#### ***Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований***

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

#### ***Исторический обзор развития шахмат***

Происхождение шахмат. Исторический обзор. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке. Чатуранга и шантрадж.

### СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

#### ***Дебют***

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

#### ***Миттельшпиль***

Понятие о тактике. Понятие комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной удар, «вилка», вскрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен. Определение стратегии.

Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур, мобилизация сил, определение ближайшей и последующих задач.

#### ***Эндшпиль***

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность короля в эндшпиле. Матование одинокого короля. Пешечные окончания. Оппозиция. Правило квадрата. Король и пешка против короля. Ферзь против пешки. Ладья против пешки. Коневые окончания.

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### ***Строевые упражнения***

Построение в шеренгу, колонну, соблюдая интервал и дистанцию.

Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!»

Расчеты группы: по порядку, на первый и второй. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: шаг и бег на месте, 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. Размыкания и смыкания: приставными шагами, в движении.

### ***Общеразвивающие упражнения***

Для мышц 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 положениях, на месте и в движении, сгибание рук в упоре лежа).

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

Для мышц ног: поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону, назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприседания, приседания, выпады), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и на обеих ногах на 50 м.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклонами 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 и 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, со сгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции.

Спортивные и подвижные игры в спортзале и на открытом воздухе летом и зимой.

Лыжный спорт: лыжные прогулки по равнинной и пересеченной местности, катание с гор.

Туризм: походы, экскурсии и прогулки в лесу и за городом.



## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

Контроль за уровнем подготовки обучающихся СОГ-1 осуществляется один раз в год, в конце учебного года. В конце учебного года обучающиеся проходят контрольные испытания по общей физической и специальной подготовке.

### **Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности**

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: прыжки в длину с места; челночный бег 3x10 м; подтягивание.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины.

Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И.п. вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.



## Контрольно-переводные нормативы по ОФП

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	УРОВЕНЬ					
				Мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	6	90	105-125	145	75	90-120	140
			7	100	115-125	155	85	110-130	150
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	165-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-150	170
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	6	12,2	11,5-11,0	10,5	12,2	11,9-11,2	10,7
			7	11,2	10,8-10,3	9,9	11,7	11,3-10,6	10,2
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,0	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	6	0	1-2	3	1	3-7	10
			7	1	2-3	4	2	4-8	12
			8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16
			10	1	3-4	5	4	8-13	18

### Комплекс программных требований и контрольных упражнений по тестированию уровня специальной подготовленности

При переходе в группу начальной подготовки первого года обучения:

- знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию, определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую»;
- знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространении их на Востоке;
- показать знания простейших дебютных принципов, стратегических идей итальянской партии;
- уметь определять названия и идеи основных тактических приемов;
- владеть простейшими принципами реализации материального преимущества, разыгрывания середины партии;

## Контрольно-переводные нормативы по специальной подготовке

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке считаются выполненными, при условии, что воспитанник продемонстрировал средний или высокий уровень подготовленности.

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	УРОВЕНЬ					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Теория	Теория дебютов (количество решённых вопросов)	6	1	2	4	1	2	4
			7	1	2	4	1	2	4
			8	1	2	4	1	2	4
			9	1	2	4	1	2	4
			10	1	2	4	1	2	4
2	Миттельшпиль	Комбинации (количество решённых вопросов) Миттельшпиль	6	1	3	5	1	3	5
			7	1	3	5	1	3	5
			8	1	3	5	1	3	5
			9	1	3	5	1	3	5
			10	2	3	4	2	3	4
3	Эндшпиль	Эндшпиль (количество решённых вопросов)	6	1	2	3	1	2	3
			7	1	2	3	1	2	3
			8	1	2	3	1	2	3
			9	1	2	3	1	2	4
			10	2	3	4	2	3	4

## ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

При зачислении все воспитанники проходят углубленное медицинское обследование.

Цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. Медицинское заключение выдаётся врачом-педиатром по месту жительства.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа в спортивных школах направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача – воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в спорте зависят во многом от трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели. Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкого исполнения указаний тренера-преподавателя, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома.

Основными средствами воспитательного взаимодействия при подготовке шахматистов являются:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организованность учебно-тренировочного процесса;
- дружный коллектив, сплоченный единством цели;
- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных спортсменов.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы:

- активное привлечение воспитанников к общественной работе;
- трудовые сборы и субботники;
- систематическое освещение событий в стране и мире;
- информирование о выдающихся достижениях российских спортсменов в шахматах и других видах спорта;
- беседы на нравственные темы;
- встречи с ветеранами шахматного спорта, интересными людьми;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;
- организация свободного времени спортсменов;
- введение ритуала торжественного приема вновь поступающих, проводы выпускников;

- взаимосвязь с общеобразовательной школой и школьными организациями.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизовываться во время тренировочного процесса;
- овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
- овладение умением регулировать психическое состояние во время соревнований;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение задач, среди которых главной является формирование мотивов для напряженной тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

В психологической подготовке шахматистов применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений (используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации);
- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и

подготовленности спортсмена;

- смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Правильно организованная психологическая подготовка позволяет успешно решать задачи учебно-тренировочного процесса и достигать высоких спортивных результатов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Голенищев В. Программа подготовки шахматистов I разряда. - М., 1986.
2. Голенищев В. Программа подготовки шахматистов II разряда. - М., 1982.
3. Голенищев В. Программа подготовки шахматистов IV-III разрядов. - М., 1968 .
4. Крогиус Н. Психологическая подготовка шахматиста. – М., 1985.
5. Шааб А.А. Развитие личности детей средствами дополнительного образования: шахматы - Новокузнецк. 2004.
6. Славин И.И. Учебник-задачник шахмат. - Архангельск, 1997- 2000.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

1. Авербах Ю. Котов А. Тайманов М. и др. Шахматная академия. 24 лекции. - Ростов-на-Дону, 2003.
2. Авербах Ю. Котов Л. Юдович М. Шахматная школа. - Ростов-на-Дону, 2000.
3. Авербах Ю. Школа середины игры. - М., 2000.
4. Блох М. 600 комбинаций - М. 2001.
5. Волчок А.С. Уроки шахматной тактики - Николаев, 2003..
6. Мурашко В. Стяжкин В. «Шахматы. Спортивное совершенствование». - С.-Петербург, 1999.
7. Нейштадт Я.И. «Шахматный практикум». - М., 1980.
8. Эйве М. Стратегия и тактика. Курс шахматных лекций. - Ростов-на-Дону, 2002.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Костров В., Рожков П. Решебник. 1000 шахматных задач. - С-Петербург, 2001.
2. Костров В., Белявский Б. Решебник. 2000 шахматных задач. - С.-Петербург, 2003.
3. Костров В., Белявский Б. Как играть шахматные окончания. Тест-партии. - С.-Петербург, 2003.
4. Калиниченко Н.М. Энциклопедия шахматных комбинаций. - М., 2003.
5. Калиниченко Н.М. Энциклопедия шахматных окончаний. - М.,

2003.

6. Сухин И.Г. 1000 самых знаменитых комбинаций - М., 2001.

7. Яковлев Н., Костров В. Шахматный решебник-2. Найди лучший ход! - С-Петербург, 1998г.

ПРОШИТО, ПРОНУМЕРОВАНО,  
СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ

*файл-участь* \_\_\_\_\_ ЛИСТОВ

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 11»  
Е.В. Коротяева



# ПАРЦИАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ШАХМАТЫ»

