

**Рабочие программы по видам спортивной подготовки
дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной
образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта
«Шахматы»**

(утверждены в составе образовательной программы приказом МБУ ДО СШ
«Смена» от 31.08.2023 г. № 12-УД)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Общая физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Гимнастические упражнения: строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал, дистанция, перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, виды размыкания, построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.*

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

Развитие скоростных способностей: старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу, повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей: упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, приседания на одной и двух ногах; *упражнения с партнёром:* преодоление веса партнёра и сопротивления; *упражнения со снарядами:* со штангой, с

блинами, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами; *упражнения на снарядах*: на тренажёрах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; жонглирование футбольного мяча ногами, головой; игровые упражнения и подвижные игры, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Гимнастические упражнения: строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал, дистанция, перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, виды размыкания, построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения без предметов*, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

Развитие скоростных способностей: старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу, повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные

игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей: упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, приседания на одной и двух ногах; *упражнения с партнёром:* преодоление веса партнёра и сопротивления; *упражнения со снарядами:* со штангой, с блинами, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами; *упражнения на снарядах:* на тренажёрах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; жонглирование футбольного мяча ногами, головой; игровые упражнения и подвижные игры, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Гимнастические упражнения: строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал, дистанция; перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два; виды размыкания; построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и др.*

Легкоатлетические упражнения: ходьба с заданием, с препятствиями; бег с изменением скорости и направления, бег из разных положений, бег по

заданию (с остановками и изменением направления); специальные беговые упражнения; прыжковые упражнения; метание.

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: повторный бег по дистанции 10, 15, 20, 30 м со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, старт и бег на 1-3 м из нестандартных положений (лёжа на животе, на спине, стоя боком, спиной к направлению движения).

Развитие силовых способностей:

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, подтягивание на перекладине, лазанье по канату, броски набивного мяча;

упражнения для мышц туловища: поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений;

упражнения для мышц ног: приседания, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.);

упражнения для всех групп мышц: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, с короткой и длинной скакалкой; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперед, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

Развитие гибкости:

упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега, «выкруты» и круги; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями);

упражнения для туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны и повороты туловища, круговые вращения туловищем;

упражнения для нижних конечностей: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300, 600 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 5 км на время; туристические походы.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальная физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «шахматы».

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Развитие выносливости: бег равномерный и переменный на 800, 1000 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время;

туристические походы; подвижные игры; спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, силовые упражнения, направленные на развитие силовой выносливости основных мышечных групп.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развитие выносливости: бег равномерный и переменный на 800, 1000 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время; туристические походы; подвижные игры; спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, силовые упражнения, направленные на развитие силовой выносливости основных мышечных групп.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Техническая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «шахматы».

Техническая подготовка в шахматах преследует цель подготовки спортсмена к оптимальному использованию накопленного потенциала в соревновательной деятельности и решает следующие задачи:

- совершенствование техники позиционной игры;
- совершенствование техники атаки и защиты;
- совершенствование техники реализации перевеса, материального и позиционного;
- совершенствование техники защиты в худших позициях;

Основным средством технической подготовки шахматиста является накопление шаблонов технических действий в типичных игровых ситуациях, для чего применяются следующие основные методы:

- изучение классических партий, с упором на технические ситуации и методы действий в них выдающихся шахматистов прошлого;
- изучение основных закономерностей стадий партии.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 год обучения

Шахматная доска: вертикали, горизонтали и диагонали, обозначение полей.

Фигуры: наименование фигур, ходы фигур, шах и мат; виды ничьей: теоретическая, пат, вечный шах, по соглашению; ценность фигур.

Запись шахматной партии и турнирная дисциплина; рокировка; взятие на проходе.

Миттельшпиль: виды матовых позиций; понятие о комбинации и жертве; мат в 1-2 хода.

Эндшпиль: определение эндшпиля; линейный мат; матование одинокого короля королем и ферзем; королем и ладьей, двумя ладьями.

Практические игры: тренировочные партии по учебным позициям; решение задач; дидактические игры и задания.

2 год обучения

Дебют: определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры; принципы разыгрывания дебюта: развитие фигур, борьба за центр, безопасность короля; типичные ошибки в дебюте.

Миттельшпиль: задачи на мат в 2 хода; использование большого материального перевеса; тактика.

Эндшпиль: определение эндшпиля; роль короля в эндшпиле; активность короля в эндшпиле; реализация лишней пешки в пешечном окончании и фигуры в других; простейшие пешечные окончания: «король и пешка против короля»; ключевые поля, оппозиция, правило квадрата; окончание «ферзь против пешки».

Практические игры: тренировочные партии по учебным позициям, решение задач, анализ партий и типовых позиций, консультационные партии, конкурсы решения задач, дидактические игры и задания.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП*1 год обучения*

Дебют: классификация дебютов; открытые дебюты; гамбиты; понятие о центре и флангах; гамбит Дамиано; итальянская партия; типичные ошибки в дебюте.

Миттельшпиль: понятие о тактике; двойной удар; ренген; связка и освобождение от связки; открытое нападение; открытый и двойной шах; освобождение поля, линии; комбинации с мотивом «спертого мата», использования слабости последней горизонтали, превращения пешек; особенности фигур.

Эндшпиль: пешечный эндшпиль: прорыв, отдаленная и защищенная проходная пешка; позиционная ничья (крепость).

Практические игры: тренировочные партии по учебным позициям, решение задач, анализ партий и типовых позиций, консультационные партии, конкурсы решения задач.

2 год обучения

Дебют: итальянская партия; защита 2-х коней.

Миттельшпиль: отвлечение; завлечение; блокировка; перекрытие; уничтожение защиты; разрушение пешечного прикрытия короля; захват пункта; пат; цугцванг; промежуточный ход; ловушки; задачи; открытые линии: образование открытых линий, методы борьбы за открытую линию, вторжение в тыл противника, использование 2-й (7-й) горизонтали; основные планы при реализации материального преимущества.

Эндшпиль: мат двумя слонами; ладейный эндшпиль: метод Филидора, мост; эндшпиль ферзь против слоновой или ладейной пешки при близко расположенном короле.

Практические игры: тренировочные партии по учебным позициям, решение задач, анализ партий и типовых позиций, консультационные партии, конкурсы решения задач.

3 год обучения

Дебют: полуоткрытые и закрытые дебюты; план игры в дебюте; оценка позиции в дебюте; связь игры с миттельшпилем; стратегические идеи французской защиты; защита 2-х коней.

Миттельшпиль: атака на короля в центре, при односторонних и разносторонних рокировках; атака пешками; атака фигурами; фигурно-пешечная атака; методика расчета вариантов.

Эндшпиль: ладейные окончания; точные позиции в ладейном окончании; абсолютное владение 7-й линией; пешечный эндшпиль; блуждающий квадрат; треугольник; отталкивание плечом.

Практические игры: тренировочные партии по учебным позициям, решение задач, анализ партий и типовых позиций, консультационные партии, конкурсы решения задач.

4 год обучения

Дебют: открытые и закрытые дебюты; план игры в дебюте; оценка позиции в дебюте; связь игры с миттельшпилем; стратегические идеи испанской партии и ферзевого гамбита.

Миттельшпиль: мобилизация сил при атаке; роль центра при атаке на короля; разрушение пешечного прикрытия короля; жертвы на g7, h7, h6; пешечная структура; изолированные и сдвоенные пешки; использование пешечных слабостей; методика расчёта вариантов.

Эндшпиль: ладейные окончания; принцип Тарраша; борьба при проходных пешках; методика оценки позиции в эндшпиле; пешечный эндшпиль; блуждающий квадрат; ключевые поля взаимозаблокированных пешек; запасные темпы.

Практические игры: тренировочные партии по учебным позициям, решение задач, анализ партий и типовых позиций, консультационные партии, конкурсы решения задач.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Дебют: полуоткрытые и закрытые дебюты; стратегические идеи сицилианской защиты; стратегические идеи староиндийской защиты и ферзевого гамбита: подробное изучение одного дебюта.

Миттельшпиль: защита в шахматной партии; центр и пространство; сильные и слабые поля; слабость комплекса полей одного цвета; оценка позиции и план в миттельшпиле.

Эндшпиль: легкофигурный эндшпиль; основные приемы игры при слоне против коня, в коневых эндшпилях, в эндшпилях с одноцветными и разноцветными слонами.

Практические игры: тренировочные партии по учебным позициям, решение задач, анализ партий и типовых позиций, консультационные партии, конкурсы решения задач.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тактическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основные методы тактической подготовки:

- решение упражнений;
- анализ допущенных в партиях тактических ошибок;
- решение индивидуальных подборок тактических упражнений, направленных на ликвидацию типичных ошибок в тактике.

По мере усложнения в рамках тактической подготовки шахматист овладевает следующими приёмами тактики:

- удары;
- простые тактические удары;
- примеры на сочетание тактических ударов;

- маты и простейшие матовые комбинации.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Основные методы тактической подготовки:

- решение упражнений;
- анализ допущенных в партиях тактических ошибок;
- решение индивидуальных подборок тактических упражнений, направленных на ликвидацию типичных ошибок в тактике.

По мере усложнения в рамках тактической подготовки шахматист овладевает следующими тактиками:

- типичные комбинации;
- опровержения и комбинации за противника;
- начала расчёта.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основные методы тактической подготовки:

- решение упражнений;
- анализ допущенных в партиях тактических ошибок;
- решение индивидуальных подборок тактических упражнений, направленных на ликвидацию типичных ошибок в тактике.

По мере усложнения в рамках тактической подготовки шахматист овладевает следующими тактиками:

- типичные комбинации;
- опровержения и комбинации за противника;
- начала расчёта.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Теоретическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в соответствии с учебно-тематическим планом Программы (Таблица № 18 Программы).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Психологическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование и совершенствование у учащихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к спортивным соревнованиям и успешного выступления в них.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Общее понятие о психологической подготовке, значение психологической подготовки для достижения спортивных результатов, предстартовые состояния, способы их коррекции.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

до трёх лет обучения

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний, вербальные и невербальные средства.

свыше трёх лет обучения

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний; психологические особенности личности спортсмена; психология спортивного соревнования; понятие психической надёжности в спорте и её основные свойства.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности

предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний; психологические особенности личности спортсмена; психология спортивного соревнования; понятие психической надёжности в спорте и её основные свойства.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»**

Участие в спортивных соревнованиях - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Обязательным требованием является выполнение объёма соревновательной деятельности, предусмотренного Программой, а также участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 год обучения

Контрольные спортивные соревнования.

2 год обучения

Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

до трёх лет обучения

Участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях. Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования.

свыше трёх лет обучения

Участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях. Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

Инструкторская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

Инструкторская практика проводится на всех этапах спортивной подготовки в соответствии с планом инструкторской и судейской практики Программы (Приложение № 7 к Программе).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

Судейская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «шахматы».

Судейская практика проводится на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом инструкторской и судейской практики Программы (Приложение № 7 к Программе).