

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «ОЛИМП» Конаковского района

Принято на Педагогическом совете
МБУ ДО СШ «ОЛИМП»
Конаковского района
Протокол № 3 от « 14 » 08.2023г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШ «ОЛИМП»
Конаковского района
С.В.Салдин
Приказ № 34 от « 31 » 08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Шахматы»

Срок реализации – 3 года
Возраст обучающихся – 7-18 лет

Составители:
заместитель директора по УВР Кулаков С.А.,
тренер-преподаватель Лукаш Н.Н.

г. Конаково
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	1
2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	6
3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8
4.1. Теоретическая подготовка.....	8
4.2. Спортивно-оздоровительная группа, 1-й год обучения.....	9
4.3. Спортивно-оздоровительная группа, 2-й год обучения.....	10
4.4. Спортивно-оздоровительная группа, 3-й год обучения.....	11
4.5.Общая физическая подготовка (ОФП).....	11
5.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	14
6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	15
7.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	17
8.СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ.....	20
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	21
ПРИЛОЖЕНИЯ	22

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шахматы» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р;

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006г. №06–1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шахматы» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Шахматы — 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.

Игра происходит на доске, поделенной на равные квадратные клетки, или поля. Размер доски — 8×8 клеток. Вертикальные ряды полей (вертикали) обозначаются латинскими буквами от а до h слева направо, горизонтальные ряды (горизонтали) — цифрами от 1 до 8 снизу вверх; каждое поле обозначается сочетанием соответствующих буквы и цифры. Поля раскрашены в тёмный и светлый цвета (и называются, соответственно, чёрными и белыми) так, что соседние по вертикали и горизонтали поля раскрашены в разные цвета. Доска располагается так, чтобы ближнее угловое поле справа от игрока было белым (для белых это поле h1, для черных — поле a8).

У игроков в начале игры имеется по одинаковому набору фигур. Фигуры одного из игроков условно называются «белыми», другого — «чёрными». Белые фигуры окрашены в светлый цвет, чёрные в тёмный. Сами игроки называются «белые» и «чёрные» по цвету своих фигур.

Игра заключается в том, что игроки поочерёдно делают ходы. Первый ход делают белые. Ход заключается в том, что игрок перемещает одну из своих фигур на другое поле по следующим правилам:

1. Фигуры, кроме коня, во время хода считаются передвигающимися по прямой линии в плоскости доски, то есть «проходящими» все поля между начальным и конечным,

поэтому все эти поля должны быть свободны. Если на пути фигуры находится другая фигура, то переместить фигуру на поле за ней невозможно.

2.Ход на поле, занятое своей фигурой, невозможен.

3.При ходе на поле, занятое чужой фигурой, она снимается с доски (взятие).

4.Король ходит на расстояние 1 по вертикали, горизонтали или диагонали.

5.Ферзь ходит на любое расстояние по вертикали, горизонтали или диагонали.

6.Ладья ходит на любое расстояние по вертикали или горизонтали.

7.Слон ходит на любое расстояние по диагонали.

8.Конь ходит на поле, находящееся на расстоянии 2 по вертикали и 1 по горизонтали или 1 по вертикали и 2 по горизонтали от текущего положения. В отличие от всех остальных шахматных фигур, ход коня делается вне плоскости доски, то есть конь непосредственно перемещается («перепрыгивает») с начального поля на конечное и никакие фигуры, стоящие на других полях, ходу коня помешать не могут. В частности, конь может ходить на поле, даже если оно полностью окружено своими или чужими фигурами.

9.Пешка ходит со взятием по диагонали на одно поле вперёд-вправо или вперёд-влево, а без взятия — по вертикали на одно поле вперёд. Если пешка в данной партии ещё не делала ходов, она может сделать ход без взятия на два поля вперёд. Направлением «вперёд» называется направление к восьмой горизонтали для белых или к первой для чёрных. Когда пешка ходит на последнюю горизонталь (для белых — на восьмую, для чёрных — на первую), ходящий должен заменить её на любую другую фигуру того же цвета, кроме короля (превращение пешки). Превращение пешки является частью того хода, которым она перемещается на последнюю горизонталь. Таким образом, если, например, превращённая из пешки фигура угрожает королю противника, то этот король в результате хода пешкой на последнюю горизонталь немедленно оказывается под шахом.

Кроме того, есть два специальных хода:

Рокировка — если король и одна из ладей того же цвета не двигались с начала игры, то король и эта ладья могут в один ход одновременно сменить положение (рокироваться). При рокировке король сдвигается на 2 клетки по направлению к ладье, а ладья ставится на поле между начальной и конечной позицией короля. Рокировка невозможна, если король или соответствующая ладья уже ходили. Рокировка временно невозможна, если поле, на котором стоит король, или поле, которое он должен пересечь, или поле, которое он должен занять, находится под ударом одной из фигур противника, или если между рокируемыми королём и ладьёй находится какая-либо фигура. Рокировка считается ходом короля, а не ладьи, поэтому рокировку следует начинать с перестановки короля, а не ладьи.

Взятие на проходе — когда пешка совершает ход на две клетки через битое поле, находящееся под ударом пешки противника, то ответным ходом она может быть взята этой пешкой противника. При этом пешка противника перемещается на битое поле, а сбитая пешка снимается с доски (пример см. на диаграмме). Взятие на проходе возможно только непосредственно в ответ на ход пешки через битое поле, на следующих ходах оно уже не разрешено.

Также, король, находящийся на битом поле, называется **стоящим под шахом**. Сделать ход, после которого король противника оказывается под шахом, значит **дать шах королю (или объявить шах)**. Ходы, после которых король сделавшего ход остаётся или оказывается под шахом, запрещены; игрок, король которого находится под шахом, обязан немедленно его устранить.

Если король игрока находится под шахом и игрок не имеет ни одного хода, позволяющего устранить этот шах, этот игрок называется **получившим мат, а его противник поставившим мат**. Цель игры и состоит в том, чтобы поставить мат королю противника.

Игра завершается выигрышем одной из сторон или ничьей.

Выигрыш фиксируется в следующих случаях:

1. Мат. Игрок, поставивший мат, выигрывает.

2. Один из игроков сдался. Игрок, решивший, что дальнейшее сопротивление бессмысленно, может сдаться в любой момент, для этого ему достаточно объявить вслух «сдаюсь» (или же остановить шахматные часы). Его противник объявляется победителем.

3. Один из игроков просрочил время. Его противник объявляется победителем, за некоторыми исключениями, описанными в разделе «Контроль времени».

4. Техническая победа — присуждается в официальном турнире игроку, если его противник:

- не явился на партию в течение определённого правилами турнира времени (в настоящее время принято нулевое опоздание, если организаторы соревнований не решили иначе);

- прервал партию (начал партию, но отказался её продолжать);

- грубо нарушил правила или не подчинился судье;

- сделал 2 запрещённых правилами хода;

- при игре в блиц или быстрые шахматы (меньше 60 минут на всю партию) сделал запрещённый правилами ход, и противник заметил ошибку до своего ответного хода.

- также техническая победа может быть присуждена за несыгранную игру в том случае, если игроку в данном туре по какой-либо причине не находится соперника и правила проведения турнира специально оговаривают данный случай (например, если соперник, с которым должна была проводиться партия, выбыл из турнира, либо при нечётном количестве игроков в турнире по швейцарской системе).

5. Ничья фиксируется в следующих случаях:

- пат.

- матовое положение не может быть достигнуто никакой последовательностью ходов (например, на доске осталось недостаточное количество фигур для постановки мата любым игроком — скажем, король и один слон против короля).

- троекратное повторение позиции (не обязательно в течение трёх ходов подряд), причём в понятие позиции здесь входит расположение фигур, очередность хода и возможные ходы (в том числе право на рокировку и взятие на проходе для каждой стороны). Для фиксации ничьей игрок, заметивший троекратное повторение позиции, должен обратиться к судье; в противном случае игра продолжается. С июля 2014 года партия также считается закончившейся вничью в случае пятикратного повторения одной и той же позиции в течение пяти последовательных ходов обоих игроков, причём заявление игроков для этого не требуется.

- правило 50 ходов. Обе стороны сделали 50 последних ходов без взятия и без хода пешкой. Как и в случае троекратного повторения позиции, ничья фиксируется только по требованию одного из игроков. С июля 2014 года партия также считается закончившейся вничью (без заявления игроков), если обе стороны сделали 75 ходов без взятия и без хода пешкой.

- игроки согласились на ничью, то есть один из игроков предложил ничью, другой её принял. Для предложения ничьей достаточно сказать «ничья». Если противник делает ход, не ответив на предложение ничьей, оно считается отвергнутым. С недавних пор на некоторых турнирах применяются так называемые «Софийские правила», ограничивающие возможность соглашения игроков на ничью.

- один из игроков просрочил время. В некоторых случаях, описанных в разделе «Контроль времени», засчитывается ничья.

- у игрока осталось менее двух минут, но его соперник не пытался выиграть «нормальными средствами», или такой выигрыш невозможен. По требованию игрока, у которого осталось менее двух минут, судья в таком случае может засчитать ничью. Подробнее об этом см. в разделе «Контроль времени».

В зависимости от итога игрок получает следующее количество очков:

-Выигрыш — 1 очко;

-Ничья — ½ очка (введено на турнире в Данди в 1867 году);

-Проигрыш — 0 очков.

Цель Программы – осуществление физкультурно-оздоровительной, образовательной и воспитательной деятельности, создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям шахматами.

Исходя из целей, задачи Программы состоят в следующем:

1.Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

2.Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

3.Формирование стойкого интереса к занятиям шахматами.

4.Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.

5.Воспитание трудолюбия, волевых качеств, развитие и совершенствование физических качеств.

6.Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники и тактики шахматами.

Программа разработана для детей и подростков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий и желающих заниматься видом спорта шахматы. Данная Программа помогает обучающимся в освоении основ вида спорта шахматы, знакомит с технико-тактической подготовкой, способствует укреплению физического и психического здоровья.

Программа предназначена для обучающихся от 7 до 18 лет. Занятия проводятся с объединением детей в группы по возрасту. В группы принимаются все желающие. Каждый обучающийся должен иметь медицинский допуск. Число занимающихся в спортивно – оздоровительных группах по шахматам должно быть не меньше 15 человек. Перевод обучающихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний или сдачи контрольно – переводных нормативов.

Программа по плаванию реализуется в течение всего календарного года, включая каникулы. Программа рассчитана на 3 года. 1-й год обучения – 176 часов в год, 2-й год – 176 часов в год, 3-й год – 264 часа в год.

Форма обучения по Программе очная.

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера-преподавателя с отдельными шахматистами, самостоятельные тренировки по индивидуальному заданию тренера-преподавателя, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований.

Реализация Программы осуществляется с помощью следующих методов:

- словесные (устное изложение, беседа, лекции и др.)

- наглядные (показ иллюстраций, показ тренером-преподавателем техники и приемов и др.)

- практические (тренировочные упражнения, участие в соревнованиях и др.)

Занятия по Программе проводятся в спортивно-оздоровительных группах в следующем режиме:

1-й год обучения – 4 часа/неделю;

2-й год обучения – 4 часа/неделю;

3-й год обучения – 6 часов/неделю.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме выполнения нормативов согласно своему возрасту в конце учебного года.

При успешном освоении Программы по шахматам **к концу первого года обучения**

обучающиеся должны знать:

- правила игры в шахматы;
- основные шахматные термины;
- названия фигур, их способности;
- элементы шахматной доски;

уметь:

- правильно расставлять в первоначальном положении фигуры на шахматной доске;
- ориентироваться на шахматной доске;
- нападать на фигуры противника;
- защищать свои фигуры;
- рокировать короля;
- объявлять шах и ставить простейшие маты;
- проводить простые тактические приемы;
- владеть записью партий и задач.

К концу второго года обучения обучающиеся должны знать:

- три стадии партии;
- простейшие методы реализации материального преимущества;
- основы отдельных дебютов;
- владеть записью партий и задач;

уметь:

- применять тактические приемы;
- ставить мат в типичных различных позициях;
- владеть записью партий и задач;
- применять в партии тактические приемы и простые комбинации

К концу третьего года обучения обучающиеся должны знать:

- основные теоретические ладейные окончания;
- сложные тактические комбинации и уметь применять их;
- принципы игры в различных дебютных схемах и уметь применять их;
- принципы сочетания тактики и стратегии и уметь применять их;
- основы пешечных окончаний;
- основы слоновых окончаний;
- основы коневых окончаний

уметь:

- сочетать тактику и стратегию;
- различать отдельные дебюты.

Результатом освоения программы является:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- повышенный уровень освоения основ техники шахмат различными способами;
- повышенный уровень освоения основ знаний в области гигиены, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля;
- выполнение разрядных нормативов.

2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных шахматистов. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка шахматистов.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – шахматы, выбор спортивной специализации и выполнение нормативов.

Календарный учебный график – это составная часть образовательной программы, являющейся комплексом основных характеристик образования, и определяет продолжительность учебного года и учебных занятий, продолжительность каникул, внеаудиторных занятий, даты начала и окончания учебного года, сроки проведения промежуточной аттестации и режим занятий.

Календарный учебный график на 2023–2024 учебный год по шахматам имеет следующую информацию:

1. Продолжительность учебного года – 52 недели
 2. Продолжительность учебных занятий – 44 недели
 3. Продолжительность каникул:
 - осенние и весенние каникулы – занятия по расписанию;
 - зимние каникулы – с 31 декабря 2023г. по 07 января 2024г.
 - летние каникулы:
 - с 01 по 30 июня 2023г. летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей (21 день), учебно-тренировочные занятия по расписанию;
 - с 01 июля по 11 августа 2024г. – на время нахождения тренеров-преподавателей в ежегодном оплачиваемом отпуске (42 дня)
 4. Продолжительность внеаудиторных занятий:
 - с 01 по 30 июня 2024г. – летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей;
 - с 14 по 28 августа 2024г. – учебно-тренировочные сборы;
 - спортивные соревнования – в течение учебного года
 - с 01 июля по 11 августа 2024г. – самостоятельная работа на время нахождения тренеров-преподавателей в ежегодном оплачиваемом отпуске.
 5. Дата начала учебного года – 01 сентября 2023г.
 6. Дата окончания учебного года – 31 августа 2024г.
 7. Режим занятий в спортивно-оздоровительных группах по шахматам:
 - 2-й год обучения – 2 раза/неделю по 2 астрономических часа;
 - 3-й год обучения – 3 раза в неделю по 2 астрономических часа.Основание – Приказ №634 Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022г.
 8. Сроки проведения промежуточной аттестации – май-июнь 2024 года.
- Промежуточная аттестация проводится в виде сдачи тестирования (контрольно-переводные нормативы). Каждому виду спорта соответствуют определенные контрольно-переводные нормативы.

3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении периода обучения обучающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе – это:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям шахматами;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение основами техники шахмат в различных дисциплинах.

Учебный план спортивно-оздоровительного этапа подготовки по плаванию представлен в таблице 1.

Таблица 1

Учебный план

Название темы	Спортивно-оздоровительный этап		
	1-ый год	2-ой год	3-ий год
Теоретическая подготовка	90	90	140
Общая физическая подготовка	21	21	37
Технико-тактическая подготовка	30	30	35
Игровая подготовка	27	27	36
Соревнования	6	6	14
Контрольно-переводные испытания	2	2	2
Всего	176	176	264

4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание Программы направлено на:

- создание условий для личностного развития обучающихся;
- его позитивную социализацию;
- социальное, культурное, профессиональное самоопределение и творческую самореализацию;
- формирование у обучающихся универсальных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных).

4.1. Теоретическая подготовка

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего шахматиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих шахматистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по шахматам.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка обучающихся включает в себя следующие темы:

1.Физическая культура и спорт в России, области.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по шахматам.

2.Состояние и развитие шахмат в России.

История развития шахмат в мире и в нашей стране. Достижения шахматистов в мире и в нашей стране. Достижения шахматистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий шахматами и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд шахматистов на соревнованиях.

3.Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

4.Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж.

5. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Потребление кислорода. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Травматизм в процессе занятий спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

6. Основы техники шахмат и техническая подготовка.

Основные сведения о технике шахмат, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники шахмат. Анализ техники изучаемых приёмов шахмат. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариативность. Просмотр видеозаписей соревнований.

7. Спортивные соревнования, правила шахмат.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по шахматам на первенство города, школы. Правила соревнований по шахматам. Судейство соревнований. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Судьи и судейские категории.

8. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях шахматами во избежание травм.

4.2. Спортивно-оздоровительная группа, 1-й год обучения

1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по шахматам. Правила поведения на занятиях.

2. Основные правила игры

Теоретические занятия.

Цель игры – взять короля в плен. Три возможных результата партии. Ходы фигур по доске. Ладья. Слон. Ферзь. Король. Конь. Пешка. Рокировка. Ценность фигур. Шах и мат. Пат. Вечный шах. Ничья. Мат королю. Угроза и нападение. Шахматная партия.

Практические занятия.

Устные упражнения по диаграммам на демонстрационной шахматной доске. Ответы на устные вопросы. Практические партии с наблюдением и пояснением тренера-преподавателя. Отработка полученных знаний за доской.

3. Дебют.

Теоретические занятия.

Основные правила игры в дебюте. Развитие фигур и борьба за центр. Различные виды дебютов. Правила игры в дебюте. Дебютные катастрофы.

Практические занятия.

Устные упражнения по диаграммам на демонстрационной шахматной доске. Ответы на устные вопросы. Практические партии с наблюдением и пояснением тренера-преподавателя. Отработка полученных знаний.

4. Миттельшпиль.

Теоретические занятия.

Основная шахматная тактика. Ходы, ухудшающие позицию. Борьба при большом материальном перевесе. Как победить при большом перевесе. Атака при материальном перевесе. Размен и переход в выигранное окончание.

Практические занятия.

Устные упражнения по диаграммам на демонстрационной доске. Ответы на устные вопросы. Практические партии с наблюдением и пояснением тренера-преподавателя. Отработка полученных знаний за доской. Решение этюдов.

5. Эндшпиль.

Теоретические занятия.

Как играть эндшпиль. Идеи. Пешечные окончания. Активный король в эндшпиле. Слабые и сильные пешки. Ладейные окончания. Окончания с легкими фигурами и пешками.

Практические занятия.

Устные упражнения по диаграммам на демонстрационной шахматной доске. Ответы на устные вопросы. Практические партии с наблюдением и пояснением тренера-преподавателя. Отработка полученных знаний за доской. Решение этюдов.

4.3. Спортивно-оздоровительная группа, 2-й год обучения

1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по шахматам. Правила поведения на занятиях.

2. Повторение материала первого года обучения.

Теоретические занятия.

Короткий рассказ о темах прошлого года.

Практические занятия.

Устные упражнения по диаграммам на демонстрационной шахматной доске. Ответы на устные вопросы. Практические партии с наблюдением и пояснением тренера-преподавателя. Отработка полученных знаний за доской. Решение этюдов.

3. Миттельшпиль.

Теоретические занятия.

Хорошие и плохие фигуры. Ладья. Слон. Конь. Ферзь. Два слона. Король. Взаимодействие фигур. Обязанность шахматиста предвидеть будущие ходы. Три метода предвиденья. Знание, расчет, оценка позиции. План в шахматной партии. Теоретическая ничья. Размен всех пешек. Блокада чужой пешки. Жертва фигуры за пешку. Одиночество двух коней. Связывание и привязывание. Слон против двух ладей. Слон связывает коня и привязывает ладью. Связка по главной диагонали. Тактические удары и комбинации. Отвлечение, завлечение, двойной и линейные удары, атака защищающей фигуры, связка, освобождение и блокировка поля. Выигрыш и потеря темпа. Батарейная игра.

Практические занятия.

Устные упражнения по диаграммам на демонстрационной шахматной доске. Ответы на устные вопросы. Практические партии с наблюдением и пояснением тренера-преподавателя. Отработка полученных знаний за доской. Решение этюдов. Отработка техники реализации на шахматной доске.

4. Эндшпиль.

Теоретические занятия.

Тяжелые и легкие фигуры. Взаимодействие ладьи и коня. Четырехладейный эндшпиль, черный ферзь и белая конница. Борьба упорно и настойчиво. Ферзевые окончания. Пешки и короли. Ладьи и пешки. Качество при пешках. Переход в эндшпиль.

Практические занятия.

Отработка полученных знаний за доской. Решение этюдов. Отработка техники реализации на шахматной доске.

4.4. Спортивно-оздоровительная группа, 3-й год обучения

1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по шахматам. Правила поведения на занятиях.

2. Повторение материала второго года обучения.

Теоретические занятия.

Короткий рассказ о темах прошлого года.

Практические занятия.

Устные упражнения по диаграммам на демонстрационной шахматной доске. Ответы на устные вопросы. Практические партии с наблюдением и пояснением тренера-преподавателя. Отработка полученных знаний за доской. Решение этюдов.

3. Миттельшпиль.

Теоретические занятия.

Блокада. Король. Ферзь. Ладья. Слон. Конь. Пешка. Цугцванг. Взаимный цугцванг. Запасные ходы. Ладейный треугольник. Взаимодействие сил. Линии (открытие, закрытые, блокировка, перекрытие). Две угрозы короля.

Практические занятия.

Устные упражнения по диаграммам на демонстрационной шахматной доске. Ответы на устные вопросы. Практические партии с наблюдением и пояснением тренера-преподавателя. Отработка полученных знаний за доской. Решение этюдов. Отработка техники реализации на шахматной доске.

4. Эндшпиль.

Теоретические занятия.

Пешечные окончания. Ладейные окончания. Слоновые окончания. Коневые окончания. Решение этюдов.

Практические занятия.

Устные упражнения по диаграммам на демонстрационной шахматной доске. Ответы на устные вопросы. Практические партии с наблюдением и пояснением тренера-преподавателя. Отработка полученных знаний за доской. Решение этюдов. Отработка техники реализации на шахматной доске.

4.5. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех спортивной деятельности.

Шахматист должен обладать хорошей физической формой, так как физически слабому и неразвитому человеку тяжело переносить тренировки, соревнования и сопутствующие им напряжения, сидя за доской много часов подряд.

Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

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, круговые движения, взмахи и рывковые движения) в различных 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 (полуприседание, 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 ноге и на обеих ногах на 30м.

Для мышц всего тела: приседания с наклонами вперед и движениями рук, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др., упражнения на формирование правления осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Со скакалкой: подскоки на обоих, на одной ноге, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной скакалкой, пробегание под вращающейся скакалкой.

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

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стопе, в полуприсяде и присяде, выпадами, с высоким поднятием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким поднятием бедра, со сгибанием ног назад, скрестным шагом в сторону. Бег на к/д 30, 60, 100 м с низкого и высокого старта.

Прыжки и подвижные игры. Футбол, баскетбол, настольный теннис, плавание.

Дыхательная гимнастика: выполнение комплекса по дыхательной гимнастике по методике С.Вайцеховского.

Комплекс дыхательных упражнений.

1-е упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов. Руки 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 выполняется серия на 8, 12, 16, 20 и более шагов.

2-е упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4-х шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10, 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, вытянуты руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Резко опустить руки вниз, сделать дополнительный короткий вдох. Упражнение повторяется 6-8 раз.

4-е упражнение. Выполняется в движении или на месте. Руки опущены вдоль тела, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. На счет 4-6 выполняется максимально глубокий вдох. Затем обучающийся, поднимаясь на носки, поднимает руки через стороны вверх и слегка прогибается назад, в то же время стараясь продолжить вдох. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность комплекса очень велика. Ежедневно ему нужно уделять всего 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким. Упражнения рекомендуются выполнять на свежем воздухе или в комнате, то перед форточкой. Лучше всего включить комплекс в утреннюю зарядку, но можно и часть упражнений с успехом выполнять по дороге. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

5.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план отражает содержание Программы, раскрывает последовательность изучаемых тем, составлен в соответствии с заявленными сроками и этапами на весь период обучения и оформляется в таблице.

Учебно-тематический план определяет количество часов по каждой теме с распределением на теоретические и практические занятия.

Учебно-тематический план представлен в таблице 2.

Таблица 2

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Год обучения					
		1-ый год		2-ой год		3-ий год	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	50	40	50	40	50	90
	1.1.Основные правила игры	-	-	-	-	-	-
	1.2.Дебют	-	-	-	-	-	-
	1.3.Миттельшпиль	30	24	30	24	30	60
	1.4.Эндшпиль	20	16	20	16	20	30
2.	Общая физическая подготовка	5	16	5	16	8	29
3.	Технико-тактическая подготовка	8	22	8	22	10	25
4.	Игровая подготовка	5	22	5	22	6	30
5.	Соревнования	2	4	2	4	4	10
6.	Контрольно-переводные испытания	-	2	-	2	-	2
	ИТОГО часов	70	106	70	106	78	186
		176		176		264	

6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Результативность обучения по Программе на спортивно-оздоровительном этапе определяется в виде сдачи нормативов по общей физической подготовке и оценивается по системе «зачет»/«незачет».

Нормативы по общей физической подготовке представлены в таблице 3. Все результаты сдачи нормативов тренер-преподаватель заносит в таблицу и по итоговым результатам оценивает будет ли переведен обучающийся на следующий год или нет.

Критерии оценки программного материала также представлены в таблице 4. Условия оценки критериев выражаются в оценках «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

Таблица 3

Нормативы по общей физической подготовке

№ п/п	Физическое качество	Контрольные упражнения	Количество раз		
			СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
1.	Скорость	Бег 30 метров,с	ю 6,1-8,5 д 6,2-8,6	ю 5,5-7,3 д 5,9-7,4	ю 5,3-6,8 д 5,8-7,1
2.	Координация	Челночный бег 3х10, м/с	ю 9,6-12,2 д 10,1-12,7	ю 8,7-10,7 д 9,5-11,1	ю 8,2-9,2 д 9,4-10,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	Не менее 100см	Не менее 110 см	Не менее 115 см
4.	Выносливость	Приседания без остановки за 15 сек., раз	ю не менее 8 раз д не менее 6 раз	ю не менее 10 раз д не менее 8 раз	ю не менее 12 раз д не менее 10 раз
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Пальцами рук коснуться до пола		
6.	Сила	Подтягивание на перекладине из виса, раз	ю 1-2	ю 1-2	ю 1-3
		Подтягивание из виса на низкой перекладине	д 2-3	д 2-3	д 3-4
		Подъем туловища лежа на спине	ю 5-6 д 2-3	ю 6-7 д 3-4	ю 7-8 д 4-5
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	ю 3-4 д 2-3	ю 4-5 д 3-4	ю 5-6 д 4-5

Критерии оценки освоения программного материала

№ п/п	Критерий	Условия оценки		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Решение тестовых заданий	До 5 правильно	От 6 до 9 правильно	10 и более правильно
2.	Теоретические знания	Оценка позиции, план и ходы осуществляются с наводящими вопросами	Правильно оценена позиция, определен план, но ходы сделаны не верно	Правильно оценена позиция, определен план, выбраны ходы фигурами
3.	Участие в соревнованиях	Результат участия в турнире ниже квалификации обучающегося	Результат участия в турнире подтверждение собственной квалификации	Результат участия в турнире, занятие призового места

7.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обучение по Программе направлено на организацию досуга детей и подростков, развитие способностей в достижении спортивных целей.

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, спортивно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

Дети, начинающие обучение по Программе, познают основы техники шахмат. Продолжая заниматься, они оттачивают приемы, воспитывая в себе силу духа и воли, организованности и терпения. Понимают, что их трудолюбие дает рост в результатах на соревнованиях. Участие в соревнованиях придает уверенность для дальнейшего прогресса и желания добиться успехов, исправляя технические и тактические ошибки, приобретая уверенность с каждым стартом.

Важную роль в воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех вышеперечисленных качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время образовательных (тренировочных) занятий и соревнований. Успешность воспитательного процесса во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи образовательной (тренировочной) подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, правильное поведение на занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала образовательного (тренировочного) процесса воспитывать трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с постепенностью возрастающей нагрузки. На начальном этапе подготовки в силу психофизиологических особенностей обучающихся увеличение нагрузки не должно быть значительным. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия.

При занятиях с обучающимися все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными навыками

в области тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать образовательный (тренировочный) процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого интеллектуального совершенствования.

Основное содержание психологической подготовки обучающихся состоит в следующем:

- а) Формирование мотивации к занятиям шахматами;
- б) Развитие личностных качеств;
- в) Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решения;
- г) Развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный анализ;
- д) Формирование межличностных отношений в группе и коллективе.

Итоговый контроль (промежуточная аттестация между годами обучения) проводится в конце учебного года в виде сдачи нормативов по общей физической подготовке.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: **общепедагогических и спортивных. Общепедагогические** или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем обучающимся, при условии соблюдения требований индивидуально-дифференцированного подхода (учет возрастных и индивидуальных психологических особенностей, уровня физического развития каждого обучающегося). В процессе обучения происходит глубокое изучение особенностей каждого обучающегося. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку. Также осуществляется работа по технико-тактической подготовке. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении, снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Тренировочное занятие строится по типовой структуре занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером-преподавателем. Организм обучающегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части тренировки характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация обучающихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида шахматы. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести обучающихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

8. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Материально-техническая база для реализации Программы представляет собой перечень необходимого оборудования, инструментов, материалов и др.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала тренер-преподаватель может использовать наглядные пособия следующих видов:

- схематический (таблицы, схемы, рисунки, плакаты и др.);
- дидактические пособия (раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, упражнения и др.).

Для реализации Программы по шахматам необходимо:

1. Кабинет шахмат
2. Методические материалы
3. Планшет магнитный
4. Шахматы
5. Шахматная доска демонстрационная с фигурами
6. Шахматная доска с фигурами
7. Часы шахматные
8. Мячи (футбольные, баскетбольные)
9. Скакалки

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р.
6. Костров В. 1000 шахматных задач/В.Костров. – СПб., 2006. – 96с.
7. Пожарский В. Шахматный учебник на практике/ В.Пожарский. – Ростов-на-Дону, 2009.- 375с.
8. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В.Царик. – 4-е изд. с изм. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 992с.
9. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
10. <http://www.consultant.ru/> - КонсультантПлюс

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Инструкция по технике безопасности на занятиях по шахматам

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего учебно-тренировочные занятия.

Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска с указанием вида спорта. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами поведения и техники безопасности.

Тренер-преподаватель обязан производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

Общие требования к технике безопасности включают в себя следующие пункты:

1. При проведении занятий по шахматам соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

2. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

3. Перед началом занятий провести инструктаж по технике безопасности и правилах поведения обучающихся.

4. В месте проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи.

5. Снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п. предметы).

6. Обучающиеся должны строго соблюдать дисциплину.

7. Запрещается начинать и прекращать, а также уходить после окончания занятий без разрешения тренера-преподавателя.

Требования к безопасности в особых ситуациях:

1. При плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в различных частях тела, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

2. При обнаружении неисправности спортивного инвентаря и оборудования сообщить об этом тренеру-преподавателю; занятия продолжать только после устранения неисправностей или замене спортивного инвентаря, оборудования.

3. При получении травмы обучающийся немедленно должен сообщить об этом тренеру-преподавателю, при необходимости обратиться в медицинское учреждение.

Таблица выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке по шахматам

Наименование учреждения _____ группа СОГ-1

№	Ф.И.О	Дата рождения	Бег 30 метров (ю 6,1-8,5сек.) (д 6,2-8,6 сек.)	Челночный бег 3x10 (ю 9,6-12,2 сек.) (д 10,1-12,7 сек.)	Прыжки в длину с места (не менее 100см)	Приседания без остановки за 15 сек. (ю не менее 8 раз, д не менее 6 раз)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (пальцами коснуться пола)	Подтягивание на перекладине из виса прогнувшись (ю 1-2 раз)	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (д 2-3 раз)	Подъем туловища лежа на спине (ю 5-6 раз, д 2-3 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ю 3-4 раза, д 2-3 раза)	Зачет/незачет

Тренер-преподаватель по шахматам

Таблица выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке по шахматам

Наименование учреждения _____ группа СОГ-2

№	Ф.И.О	Дата рождения	Бег 30 метров	Челночный бег 3x10	Прыжки в длину с места	Приседания без остановки	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Подтягивание на перекладине из виса прогнувшись	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	Подъем туловища лежа на спине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Зачет/незачет
			(ю 5,5-7,3сек.) (д 5,9-7,4 сек.)	(ю 8,7-10,7 сек.) (д 9,5-11,1 сек.)	(не менее 110см)	за 15 сек. (ю не менее 10 раз, д не менее 8 раз)	(пальцами коснуться пола)	(ю 1-2 раза)	(д 2-3 раза)	(ю 6-7 раз, д 3-4 раза)	(ю 4-5 раз, д 3-4 раза)	

Тренер-преподаватель по шахматам

Таблица выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке по шахматам

Наименование учреждения _____ группа СОГ-3

№	Ф.И.О	Дата рождения	Бег 30 метров (ю 5,3-6,8сек.) (д 5,8-7,1 сек.)	Челночный бег 3х10 (ю 8,2-9,2 сек.) (д 9,4-10,7 сек.)	Прыжки в длину с места (не менее 115см)	Приседания без остановки за 15 сек. (ю не менее 12 раз, д не менее 10раз)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (пальцами коснуться пола)	Подтягивание на перекладине из виса прогнувшись (ю 1-3 раза)	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (д 3-4 раза)	Подъем туловища лежа на спине (ю 7-8 раз, д 4-5 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ю 5-6 раза, д 4-5 раза)	Зачет/незачет

Тренер-преподаватель по шахматам