

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета МБУ ДО СШ «Юность»

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБУ ДО СШ «Юность»
от «01» 09 2023 г. № 214



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «ШАХМАТЫ»**

Срок реализации программы: 1 год

Составители:
Потапкина Татьяна Леонидовна,
заместитель директора
по учебно-воспитательной работе,
Лепендин Анатолий Викторович,
тренер-преподаватель

г. Зеленогорск
2023 г.

Содержание программы

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Характеристика вида спорта «шахматы»	3
1.2.	Направленность, цель, задачи	3
1.3.	Формы обучения, режим, объем и сроки реализации	4
1.4.	Условия комплектования учебных групп	5
1.5.	Планируемые результаты	5
2.	Организационно-педагогические условия реализации программы	6
2.1.	Организация учебно-тренировочного процесса	6
2.2.	Планирование учебно-тренировочного процесса	8
2.3.	Особенности методики проведения тренировочных занятий по разделам подготовки	11
2.4.	Содержание программного материала по разделам подготовки	12
2.4.1.	Теоретическая подготовка	12
2.4.2.	Общая физическая подготовка	12
2.4.3.	Специальная физическая подготовка с основами шахмат	13
2.4.4.	Участие в соревнованиях	14
3.	Педагогический контроль	14
4.	Воспитательная работа	15
5.	Психологическая подготовка	16
6.	Итоговая аттестация	17
7.	Кадровое обеспечение реализации программы	17
8.	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса	17
9.	Информационное обеспечение реализации программы	18
	Приложение № 1. Инструкция по обеспечению безопасности учащихся при проведении занятий по виду спорта шахматы	19
	Приложение № 2. Входные диагностическое тестирование	21

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «шахматы» (далее – программа) является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного и воспитательного процессов в структуре многолетней спортивной подготовки юных спортсменов и разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- ~ Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ~ Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 № 329-ФЗ;
- ~ Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ~ Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628-р);
- ~ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ~ Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816);
- ~ Устава МБУ ДО СШ «Юность» (утвержден распоряжением Администрации ЗАТО город Зеленогорск от 17.04.2023 № 564-р).

1.1. Характеристика вида спорта шахматы

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. Относится к группе игровых видов спорта. Название игры «Шахматы» берёт начало из персидского языка: *шах* и *мат*, что значит буквально: "*шах умер*", а адекватно - передает смысл игры: "Смерть королю!"

В шахматы могут играть также группы игроков, друг против друга или против одного игрока; такие игры обычно именуется консультационными. Игра подчиняется определённым правилам, которые дополняются правилами ФИДЕ при проведении турниров. Игра по переписке, по телефону, в интернете регламентируется дополнительными правилами. Варианты шахмат имеют другие правила (с теми же фигурами и доской), а в шахматной композиции составитель может менять размеры доски, вводить новые фигуры. В математике изучаются различные аспекты шахматной игры (например, классические «Задача о ходе коня» и «Задача о восьми ферзях»), в том числе с помощью компьютерного моделирования. С 1886 года разыгрывается звание чемпиона мира по шахматам. С 1924 года существует Международная шахматная федерация ФИДЕ, под эгидой которой проводится большинство крупнейших международных соревнований.

В процессе занятий шахматами обучающиеся получают целый комплекс полезных умений и навыков, необходимых в практической деятельности и жизни. Занятия шахматами развивают мышление, память, внимание, творческое воображение, наблюдательность, строгую последовательность рассуждений. На протяжении многолетней подготовки юные шахматисты овладевают важнейшими логическими операциями: анализом и синтезом, сравнением, обобщением, обоснованием выводов. У них формируются навыки работы с источником, самостоятельной исследовательской работы, умение пользоваться, справочной литературой и др.

1.2. Направленность, цель и задачи

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия шахматами с детьми дошкольного и начального школьного возраста. Программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а также начальные технико-тактические действия для вида спорта шахматы.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных шахматистов. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации. Основная задача - укрепление здоровья, физическое развитие, воспитание личностных качеств, освоение жизненно важных двигательных навыков и др.

Цель дополнительной общеразвивающей программы по шахматам: удовлетворение индивидуальных потребностей в личностном, интеллектуальном и нравственном развитии детей, укрепление их здоровья, приобретение знаний в области физической культуры и спорта, формирование умений и навыков, необходимых для занятий шахматами, организация их свободного времени, формирование общей культуры, выявление одарённых детей.

Основными задачами реализации Программы являются:

- ~ формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- ~ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- ~ формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- ~ выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь по шахматам.

Программа разработана с учётом сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

- ~ Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по шахматам, в том числе:
- ~ сочетание элементов искусства, науки и спорта;
- ~ акцент на развитие творческого мышления обучающихся;
- ~ большой объём соревновательной деятельности.

1.3. Формы обучения, режим, объем и сроки реализации

Основной формой образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения соревнований, бесед, конкурсов, игр. Занятия проводятся в групповой форме. Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом психофизиологических и индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Форма обучения очная. При реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии, в том числе в периоды отмены (приостановки) очных занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

- ~ **Основными формами занятий являются:**
- ~ групповые теоретические (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.) и практические занятия;
- ~ тренинг;
- ~ занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- ~ контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- ~ участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);
- ~ проведение восстановительно-профилактических мероприятий.

Приемы реализации программы.

Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях, имеющихся у них знаний. Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.

Тест – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности учащихся. Этот прием позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество знаний.

Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта. Концентрация - прием концентрации внимания группы, ее познавательного интереса на чем-то конкретном материале.

Используемые методы, формы обучения и педагогические технологии определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от задач, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, обучающихся и др.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы используются несколько **типов занятий**:

- ~ обучающий, свойственный оздоровительной тренировке для начинающих;
- ~ контрольный, на котором осуществляется тестирование обучающихся;
- ~ тренировочный, построение которого должно учитывать принцип биологической целесообразности;
- ~ однонаправленный, при котором в основном решается одна основная задача;
- ~ комбинированные;
- ~ групповые занятия;
- ~ индивидуальные занятия;
- ~ теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- ~ соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- ~ участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);
- ~ занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- ~ медико-восстановительные мероприятия.

Годовой план рассчитан на 46 недель обучения, начиная с сентября календарного года. Недельная нагрузка составляет 4,5 часа. Учебно-тренировочный план рассчитываются исходя из астрономического часа – 60 минут: 45 минут – непосредственно физкультурно-спортивное занятие, 15 минут – восстановительные мероприятия и теоретическая подготовка.

Учебный режим – три занятия в неделю, продолжительность занятия - 1,5 астрономических часа.

1.4. Условия комплектования учебных групп

Дети принимаются в группы по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки).

В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и обучающиеся, прошедшие подготовку на других этапах, но по каким-либо причинам, не прошедшим промежуточную аттестацию, желающие заниматься шахматами.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение - 6 лет. Возрастная разница обучающихся в группе – не более 2-х лет.

Наполняемость в спортивно-оздоровительных группах, регламентируется правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

Минимальный и максимальное количество детей в группе – 15-20 человек.

Перевод обучающихся на следующий год обучения осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации (сдачи контрольно-переводных нормативов) в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Отчисление обучающихся осуществляется в порядке и в случаях, которые установлены законодательством об образовании, в соответствии с локальным нормативным актом Учреждения

1.5. Планируемые результаты

Основными показателями выполнения требований Программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- ~ стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебных (тренировочных) занятий;
- ~ положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств с учетом возраста обучающихся;
- ~ выявление детей, способных к освоению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».

Оценка результатов освоения программы осуществляется в виде итоговой аттестации, которая проводится в форме, определенной учебным планом, в соответствии с локальным нормативным актом.

- ~ Итоговая аттестация проводится в соответствии с программным материалом и направлена:
- ~ на оценку знаний раздела «теоретическая подготовка» (форма аттестации-собеседование);
- на оценку уровня развития физических способностей в разделе «общая физическая подготовка» (форма аттестации - тестирование).

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы в рамках итоговой аттестации представлены в разделе 6 настоящей программы.

Освоение обучающимися программы предполагает следующие результаты:

теоретическая подготовленность:

приобретение обучающимися знаний в области физической культуры и спорта (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом программы).

физическая подготовленность (ОФП):

освоение комплексов физических упражнений (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом программы).

техническая подготовленность:

овладение системой умений и навыков, необходимых в виде спорта шахматы (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом программы).

участие в соревнованиях: приобретение элементарного соревновательного опыта.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Организация учебно-тренировочного процесса

В спортивную школу в спортивно-оздоровительные группы целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор обучающихся. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям шахматами, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность.

Обучение игре в шахматы на первом этапе носит ознакомительный характер и относится, в основном, к правилам игры. Занятия по шахматам необходимо перемежать физкультурными паузами и физкультминутками, во время которых обучающиеся выполняют комплексы упражнений, направленные на развитие основных групп мышц.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте обучающиеся освоили возможно больший объем двигательных навыков.

Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются:

- метод наглядности;
- метод упражнений;
- объяснение.

Принципы тренировочного процесса

Принцип непрерывности *процесса физического воспитания*, заключающийся в последовательности тренировочной нагрузки «от легкого к трудному», «от простого к сложному», от широкого фундамента физической подготовки к узкой специализированной подготовке.

Принцип *системного чередования нагрузок и отдыха*. Оперирова различными вариантами чередования нагрузки и отдыха, а также величиной и направленностью нагрузок, можно добиться максимального результата.

Принцип *адаптированного сбалансирования динамических нагрузок*- суммарная нагрузка, используемая в тренировочном процессе не должна вызывать негативных последствий в здоровье, что требует постоянного контроля нагрузки.

Принцип *возрастной адекватности* физического воспитания обязывает последовательно изменять направленность в физическом воспитании в соответствии с возрастными изменениями в организме, т. е. с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и уровня функциональной подготовленности. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном этапе развития.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с настоящей Программой в течении учебного года по учебному плану.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера-преподавателя и осуществляется на основании и в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, с учетом основных задач текущего учебного года.

Управление учебно-тренировочным процессом – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач.

- ~ В управление спортивной тренировкой входит:
- ~ планирование тренировочного процесса;
- ~ текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности обучающегося;
- ~ обобщение и анализ данных контроля, внесение необходимых корректировок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

На протяжении всего тренировочного процесса, необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма обучающегося, развитием его физических качеств.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается директора после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Структура занятия. Учебно-тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной

Подготовительная часть (примерно 15-20% занятия). Данная часть учебно-тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем.

Основная часть (примерно 65-70% занятия). Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта «шахматы». Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть (примерно 10-20% занятия). Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – упражнения на расслабление мышечных групп, упражнения на восстановления дыхания.

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор

детей для дальнейших занятий шахматами, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

Основные средства и методы тренировки.

Для обеспечения технической и физической подготовки обучающихся применяются упражнения в комплексе, что дает возможность проводить тренировки более организованно и целесообразно. Комплексы рекомендуется сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие юных хоккеистов, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объема двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

2.2. Планирование учебно-тренировочного процесса

Организация образовательного (тренировочного) процесса регламентируется годовым календарным учебным графиком, годовым учебным планом. Учреждение обеспечивает непрерывный образовательный (тренировочный) процесс с учётом имеющихся условий реализации Программы.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- самостоятельной работой по индивидуальным планам.

Зачисление в Учреждение для обучения по Программе осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятиям шахматами, в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Группы могут быть разновозрастными и одновозрастными. Допускается объединение в одну группу мальчиков и девочек.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

График проведения учебных (тренировочных) занятий устанавливается расписанием, утверждённым директором.

Основными формами организации образовательного (тренировочного) процесса являются:

- учебные (тренировочные) занятия с группой (подгруппой);
- индивидуальные учебные (тренировочные) занятия с одним или несколькими обучающимися;
- соревнования, иные мероприятия физкультурно-массового, воспитательного характера;
- промежуточная аттестация.

Перевод обучающихся на следующий год обучения осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Отчисление обучающихся осуществляется в порядке и в случаях, которые установлены законодательством об образовании, в соответствии с локальным нормативным актом Учреждения.

Организация образовательного (тренировочного) процесса регламентируется годовым календарным учебным графиком, годовым учебным планом. Учреждение обеспечивает непрерывный образовательный (тренировочный) процесс с учётом имеющихся условий реализации программы.

Учебный план подготовки хоккеистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных видов подготовки. Цифры учебного плана отражают объем нагрузок и всех основных видов деятельности в часах.

Объемы таких разделов, как участие в соревнованиях самостоятельная, воспитательная работа и психологическая подготовка специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов.

Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий

Виды подготовки	Количество часов
Общая физическая подготовка	35
Техническая подготовка	73
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	91
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4
Участие в соревнованиях	4
Воспитательная работа	-
Самостоятельная работа	-
ВСЕГО часов	207

Календарный план – график распределения учебных часов

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль
Общая физическая подготовка	35	3,5	3,5	3	3	3	3	3	3	3	4	3
Техническая подготовка	73	6,5	7	7	7	6,5	6	7	7	7	6	6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	91	8,5	9	9,5	8,5	10	6,5	8	7,5	9	6	7,5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	1	-	-	1	-	-	-	1	-	1	-
Участие в соревнованиях	4	-	-	-	1	-	1	-	1	1	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Воспитательная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего	207	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	16,5	18	19,5	21	18	16,5

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп.

2.3. Особенности методики проведения тренировочных занятий по разделам подготовки

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы: словесный, наглядный, методы упражнений – игровой и соревновательный. Обязательным при проведении учебных (тренировочных) занятий условием, является ознакомление обучающихся с техникой безопасности (Приложение №1 к Программе).

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на формирование у обучающихся системы знаний и умений применять их в практической составляющей спортивной деятельности. Средства теоретической подготовки включают: лекции, беседы, изучение специальной литературы, просмотр видеоматериалов.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка в системе подготовки шахматистов направлена на укрепление мышечного корсета, профилактики искривлений позвоночника, гармоничное развитие основных двигательных качеств, укрепление здоровья, профилактику заболеваний.

Для этого используются разнообразные виды двигательной активности: элементы спортивных игр, гимнастики, подвижные игры, легкоатлетические упражнения и др.

Выбор физических упражнений и методы их применения определяются возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся.

Общая физическая подготовка может осуществляться в рамках отдельных занятий, участия в физкультурных мероприятиях, спортивно - массовых мероприятиях.

Технико-тактическая подготовка направлена на овладение обучающимися умений и навыков и развитие специальных психических качеств, используемых в игровой деятельности.

Виды и формы практических занятий:

- квалификационные и тематические турниры;
- анализ партий и типовых позиций;
- консультационные партии;
- конкурсы решения задач и этюдов;
- упражнения на расчёт вариантов.

В целях профилактики утомляемости обучающихся рекомендуется во время учебных(тренировочных) занятий проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий:

гимнастика до учебных(тренировочных) занятий, цель которой - повышение умственной работоспособности обучающихся и предупреждение негативных сдвигов в организме, связанных с длительным нахождением в неподвижной позе; физкультурные минутки, которые проводятся во время занятий и состоят из 3-5 упражнений, направленных на снятие напряжения с глаз, мышц спины, пальцев рук и плечевого пояса. Содержание этой формы занятий должно быть вариативным.

Участие в спортивных соревнованиях

Предполагается участие обучающихся в неофициальных спортивных соревнованиях по шахматам (турниры, товарищеские игры, первенство СШ). Для наиболее

подготовленных планируется участие в муниципальных и региональных официальных спортивных соревнованиях по шахматам.

2.4. Содержание программного материала по разделам обучения

2.4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка способствует повышению общего интеллекта и специальных знаний в области шахмат и других дисциплин, позволяет более полно реализовать педагогические принципы сознательности и активности. Все темы должны быть логически взаимосвязаны, и каждая последующая тема основываться на предыдущей (принцип последовательности). В необходимых случаях логическая связь должна устанавливаться тренером-преподавателем самостоятельно, чтобы у детей было ощущение целостности шахматного мира. Изучение материала происходит в ознакомительном ключе, не вдаваясь в глубокие подробности, но все необходимые понятия нужно давать в виде четких определений.

1. Вводное занятие. *Физическая культура и спорт в России.* Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и защите Родины. История возникновения и развития шахмат. Развитие шахмат в России. Содержание работы отделения шахмат.

2. Техника безопасности. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Оказание первой помощи (до врача).

3. Гигиена. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена.

4. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

5. Соревнования по шахматам. Знакомство с правилами соревнований.

2.4.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка осуществляется в виде выполнения комплексов упражнений на различные группы мышц из перечисленных ниже упражнений.

Обще подготовительные упражнения.

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны круговые вращения, повороты туловища.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, сидя, в упоре лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы.

Упражнения для ног.

Поднимание на носки; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях.

Легкоатлетические упражнения.

Бег обычный. Бег на короткие дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Спортивные и подвижные игры.

Дыхательная гимнастика

1-ое упражнение.

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

2-ое упражнение.

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

3-е упражнение.

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

4-е упражнение.

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

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

2.4.3. Специальная физическая подготовка с основами техники хоккея

1. Особенности шахматной доски.

Вертикаль. Горизонталь. Диагональ. Центр. Большой центр. Фланг. Поле.

2. Нотация.

Обозначение вертикали, горизонтали. Название поля.

3. Свойства фигур, их оценочная стоимость.

Название фигур. Ходы фигур. «Тяжелая фигура», «легкая фигура». Сила фигуры. Абсолютная стоимость фигуры. Абсолютная стоимость поля. Игровая стоимость фигуры. Оппозиция. Виды оппозиции. Рокировка. Условия рокировки. «Взятие на проходе».

4. Элементарное взаимодействие фигур.

Нападение. Защита. Шах. Мат. Способы защиты от шаха. Способы защиты от нападения. Совместные действия фигур. Понятие удара. «Вилка». Двойной удар. Двойной шах.

5. Мат в один ход.

Понятие хода. Цель игры. Способы матования короля. Способы защиты от мата.

6. Реализация материального перевеса.

Понятие «оттеснения» короля. Методика матования двумя «тяжелыми» фигурами. Методика матования одной «тяжелой» фигурой.

7. Элементарные правила игры.

Понятие завершенности хода. Очередность хода. Правило – «тронул-ходи». Этика поведения во время игры.

8. Интегральная подготовка. Логические игры шахматными фигурами.

2.4.4. Участие в соревнованиях

Участие в неофициальных спортивных соревнованиях, в том числе, турнирах; участие в официальных спортивных соревнованиях. Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа привлекаются к соревновательной практике только по личному желанию.

3. Педагогический контроль

Для оценки эффективности образовательного (тренировочного) процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- ~ планомерность;
- ~ целенаправленность;
- ~ систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения учебных (тренировочных) занятий.

Качественные показатели освоения программы определяются по динамике результатов выполнения контрольных упражнений по ОФП и СП.

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительных этапа организуется прием контрольно-переводных нормативов по ОФП 2 раза в год — в начале и конце учебного года.

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия.

Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) - на равнине и до 36 - на подъеме	Учащение (38-46 дыханий в мин) ,поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин) учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
Самочувствие	Никаких жалоб,	Жалобы на выраженную	Жалобы на резкую слабость (до

	кроме чувства легкой усталости	усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	прострации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 более

1. Воспитательная работа

Успешность воспитания определяется способностью тренера-преподавателя сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Необходимо с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех зависит от его трудолюбия. При занятиях с обучающимися все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание. Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих обучающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение – выражение положительной оценки его действий и поступков. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Проявление слабости, снижение активности вполне естественны, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большое мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость проявляется систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение к выполнению заданий, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебных(тренировочных) занятий и соревнований.

Воспитательная работа включает в себя следующие мероприятия:

- ~ регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- ~ проведение совместных праздников;
- ~ встречи со знаменитыми людьми;
- ~ экскурсии, культпоходы в музеи, выставки;
- ~ оформление стендов и газет.

2. Психологическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающихся мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только, при глубокой убежденности обучающегося в том, что у него есть возможность достичь намеченную цель, возникает внутренняя готовность бороться за ее

достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать это стремление. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы обучающихся проявлять все волевые качества.

3. Итоговая аттестация

Результатом освоения Программы является достигнутый уровень подготовленности по разделам Программы, необходимый для освоения Программы в следующем учебном году.

Оценка результатов освоения Программы осуществляется в виде промежуточной аттестации, которая проводится в форме, определенной учебным планом, в соответствии с локальным нормативным актом.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с программным материалом и направлена:

- ~ на оценку знаний раздела «теоретическая подготовка» (форма аттестации - собеседование);
- ~ на оценку умений раздела «специальная подготовка с основами игры в шахматы» (форма аттестации – тестирование - решение конкурсных задач);
- ~ на оценку уровня развития физических способностей в разделе «общая физическая подготовка» (форма аттестации - тестирование).

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы в рамках промежуточной аттестации представлены в Таблице № 1.

~ Формы контроля:

- ~ текущий контроль,
- ~ внутри школьный контроль.

Освоение обучающимися Программы предполагает следующие результаты:

теоретическая подготовленность:

приобретение обучающимися знаний в области физической культуры и спорта (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом Программы).

физическая подготовленность (ОФП):

освоение комплексов физических упражнений (в соответствии с программными материалами, предусмотренным тематическим планом Программы).

техничко-тактическая подготовленность (специальная подготовка с основами игры в шахматы):

овладение системой знаний и умений, необходимых в виде спорта шахматы (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом Программы).

участие в соревнованиях: приобретение элементарного соревновательного опыта.

Основными показателями выполнения требований Программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- ~ стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебных (тренировочных) занятий;
- ~ положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств с учетом возраста обучающихся;
- ~ выявление детей, способных к освоению предпрофессиональной программы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта шахматы

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	Не более 6,9 с	Не более 7,1 с
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 7 раз	Не менее 4 раз
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 110 см	Не менее 105 см

Методика выполнения и приема аттестационных тестов

- Бег на 30 метров* выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)*
Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)*
Стоя двумя ногами на гимнастической скамье, выполнить наклон вперед вытянув вниз две руки, колени не сгибать, зафиксировать крайнее нижнее положение на 1 сек.
- Прыжок в длину с места*
Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

4. Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими профессиональное образование в области физической культуры и спорта и постоянно повышающими уровень своего профессионального мастерства.

5. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений и материально – технического обеспечения *включает в себя:*

- ~ наличие помещения для игры в шахматы;
- ~ наличие тренировочного спортивного зала;
- ~ наличие раздевалок, душевых;
- ~ спортивный инвентарь: доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными, доска шахматная с фигурами шахматными, стол шахматный, стулья;
- ~ наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом 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" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238.

6. Информационное обеспечение реализации программы

Список учебно-методической литературы:

1. Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. – М.,
2. Гик Е.Я. Необычные шахматы. – М.: АСТРЕЛЬ: АСТ., 2002.
3. Горенштейн Р.Я. Книга юного шахматиста. – М.: АОЗТ "Фердинанд", 1993.
4. Губницкий С., Ханупов М., Шедей С. Полный курс шахмат
5. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Школа будущих чемпионов. – М.: ФиС, 1991.
6. Дорофеева А.Г. Хочу учиться шахматам! – М.: Russian Chess House, 2009.
7. Журавлев Н.И. В стране шахматных чудес. - М.: «Международная книга», 1991.
8. Зак В.Г., Длуголенский Я.Н. Я играю в шахматы: веселое учебное пособие для детей младшего школьного возраста. - СПб: САНТА, 1994.
9. Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. – М.: ТЕРРА – СПОРТ, 2001.
10. Карпов А.Е. Все о шахматах. – М.: ГРАНД ФАИР ПРЕСС, 2001.
11. Костров В.В. Занимательные шахматы. - СПб: ТРИГОН, 1997.
12. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
13. Ласкер Э. Учебник шахматной игры М ФиС, 1988.
14. Методические материалы (Приложение № 2).

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

Официальные сайты

Международная шахматная федерация
(ФИДЕ)
<http://www.fide.com/>
Российская шахматная федерация
<http://ruchess.ru/>
Региональная общественная организация
Красноярского края
«Федерация шахмат Красноярского края
«Красноярские слоны»
<http://www.museum.ru/P8000>

Российские игровые сайты

Шахматная планета
<http://chessplanet.ru/>
iGame
<http://igame.ru/>
Bereg
<http://www.bereg.ru/>
Webchess
<http://www.webchess.ru/>
Chess-land
<http://chess-land.ru/>

Инструкция по обеспечению безопасности учащихся при проведении занятий по виду спорта шахматы

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям шахматами допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие инструктаж по технике безопасности и правилам поведения.

1.2. Опасными факторами на занятиях шахматами являются:

- физические (неисправная или несоответствующая требованиям СанПиНа мебель);
- опасное напряжение в электрической сети;
- технические средства обучения;
- психофизиологические (напряжение зрения; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные статистические нагрузки и монотонность труда).

1.3. Работа обучающихся в учебном классе разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

1.4. Во время учебных (тренировочных) занятий посторонние лица могут находиться в учебном классе только с разрешения тренера-преподавателя.

1.5. Во время перерывов между учебными (тренировочными) занятиями проводится проветривание с обязательным выходом обучающихся из учебного класса.

1.6. На каждом учебном (тренировочном) занятии необходимо проводить профилактику нарушения осанки и зрения (следить за позой обучающихся во время занятия).

Правильная поза:

- длина сиденья должна соответствовать длине бёдер обучающегося;
- высота ножек стула должна равняться длине голени;
- голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении должны образовывать прямой угол;
- между краем стола и грудной клеткой сидящего обучающегося необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти;
- расстояние от глаз до стола соответствует 30-35 см;
- позвоночник опирается на спинку стула;
- предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно;
- надплечья находятся на одном уровне.

1.7. Обучающимся запрещается приносить на учебные (тренировочные) занятия посторонние предметы (в том числе еду), чтобы не отвлекаться и не отвлекать своих товарищей.

1.8. Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя подходить к имеющемуся в учебном классе оборудованию, закрытым книжным шкафам.

1.9. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.10. Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь.

1.11. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю.

1.12. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности.

2. Требования безопасности перед началом учебных(тренировочных) занятий

- 2.1. Снять верхнюю одежду в гардеробе.
- 2.2. Проверить правильность установки стола, стула.
- 2.3. Подготовить к работе учебное место, убрав всё лишнее со стола.
- 2.4. Незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю о неисправностях, повреждениях и поломках.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Входить в учебный класс по разрешению тренера-преподавателя, соблюдая порядок и дисциплину.
- 3.2. Выполнять указания тренера-преподавателя.
- 3.3. Постоянно поддерживать порядок и чистоту своего учебного места.
- 3.4. Соблюдать правильную посадку: сидеть прямо, не сутулясь, опираясь областью лопаток на спинку стула, с небольшим наклоном головы вперёд; предплечья должны опираться на поверхность стола.
- 3.5. Не включать компьютер самостоятельно.
- 3.6. В целях предотвращения утомляемости и снятия напряжения проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия на учебных (тренировочных) занятиях: физкультминутки, динамические паузы (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, речевая гимнастика, минутки релаксации).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении повреждений на столах или других местах проведения учебных (тренировочных) занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности.
- 4.2. При плохом самочувствии сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.4. При возникновении пожара следовать инструкции пожарной безопасности.

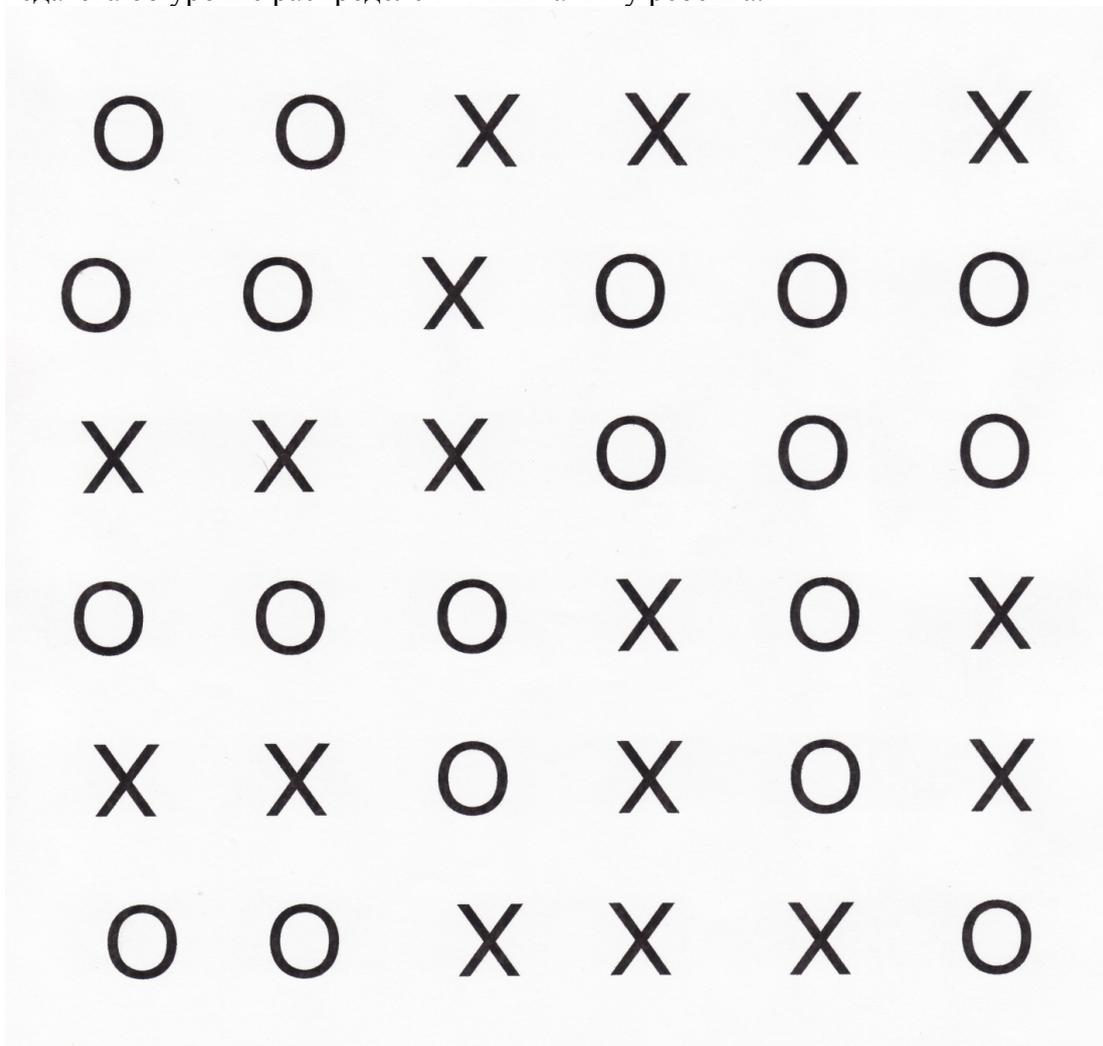
5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Привести в порядок рабочее место.
- 5.2. При обнаружении неисправности мебели или оборудования сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 5.3. Выходить из учебного класса только с разрешения тренера-преподавателя, соблюдая дисциплину.
- 5.4. В течение 30 минут после окончания учебного (тренировочного) занятия покинуть учреждение (место занятия).

Входное диагностическое тестированиеТест №1**«Беглый счёт»**

Для проведения тестирования нам необходим рисунок, состоящий из чередующихся кружков и крестиков (всего 19 кружков и 17 крестиков), которые предлагается считать вслух, без остановки (палец для счёта не использовать!), по горизонтали число кружков и крестов в отдельности.

Способ проверки результата тестирования: для проверки тестирования необходимо засекают время, которое требуется испытуемому на подсчет чередующихся фигур, а так же учитывать все паузы при счёте и те моменты, когда испытуемый начинает сбиваться со счета. После чего необходимо сопоставить количество пауз, ошибок и порядкового номера фигур, в том случае, если испытуемый сбился со счета, далее следует вывод педагога об уровне распределения внимания у ребёнка.

Тест № 2**«Занимательный квадрат»**

Инструкция: «В трех квадратах нарисованы шахматные фигуры – черные кони. В двух квадратах они располагаются совершенно одинаково, а в оставшемся квадрате один конь помещен не так, как в остальных двух. Необходимо найди этот квадрат, и поставить

сверху галочку. Это и есть ответом на предложенное задание. Если задача решена с конями, то точно так же ребёнку необходимо решить задание с белыми конями и слонами.

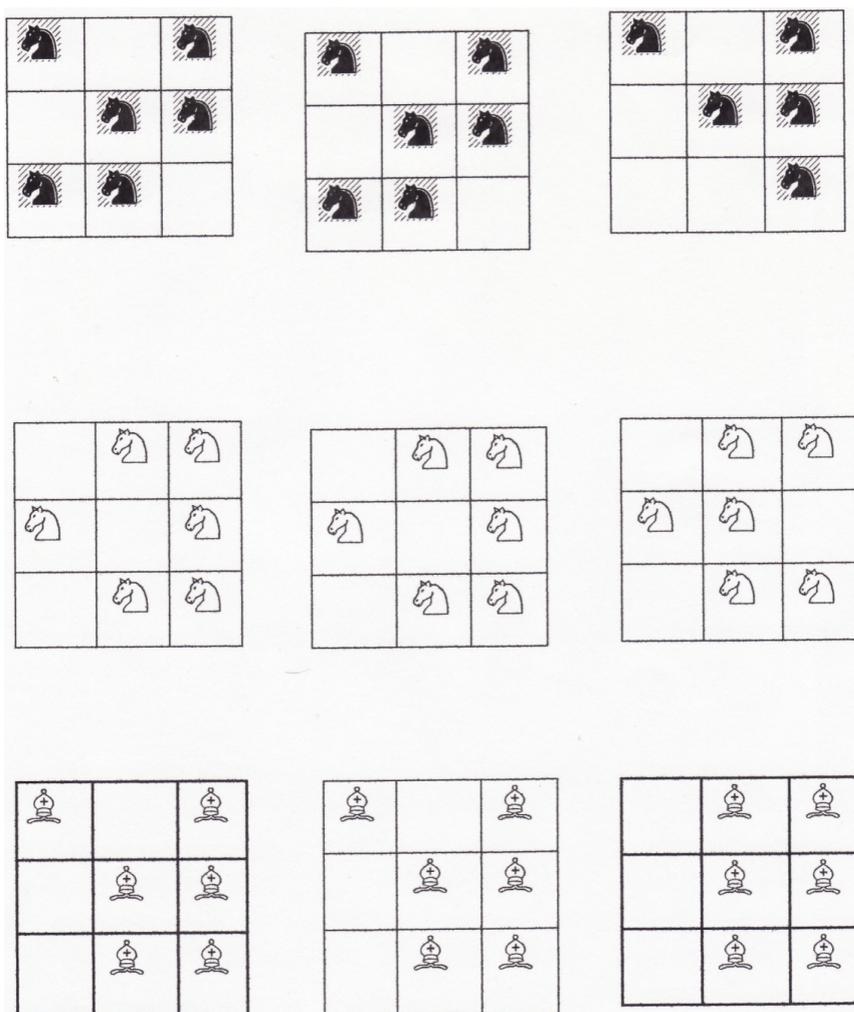
Способ проверки результата тестирования:

Если ребенок безошибочно выполнил все три задания, то это является показателем соответствия его возрастной норме развития.

Если ребёнок выполнил правильно только одно или два задания, то у ребенка есть проблемы в сфере внимания. Что выявляет импульсивных детей или очень эмоциональных.

Тот ребёнок, который не справился ни с одним заданием, скорее всего, имеет низкий уровень развития умения сравнивать различные предметы.

При таком результате занятия шахматами рекомендуются для развития аналитического мышления, но со сниженной нагрузкой.

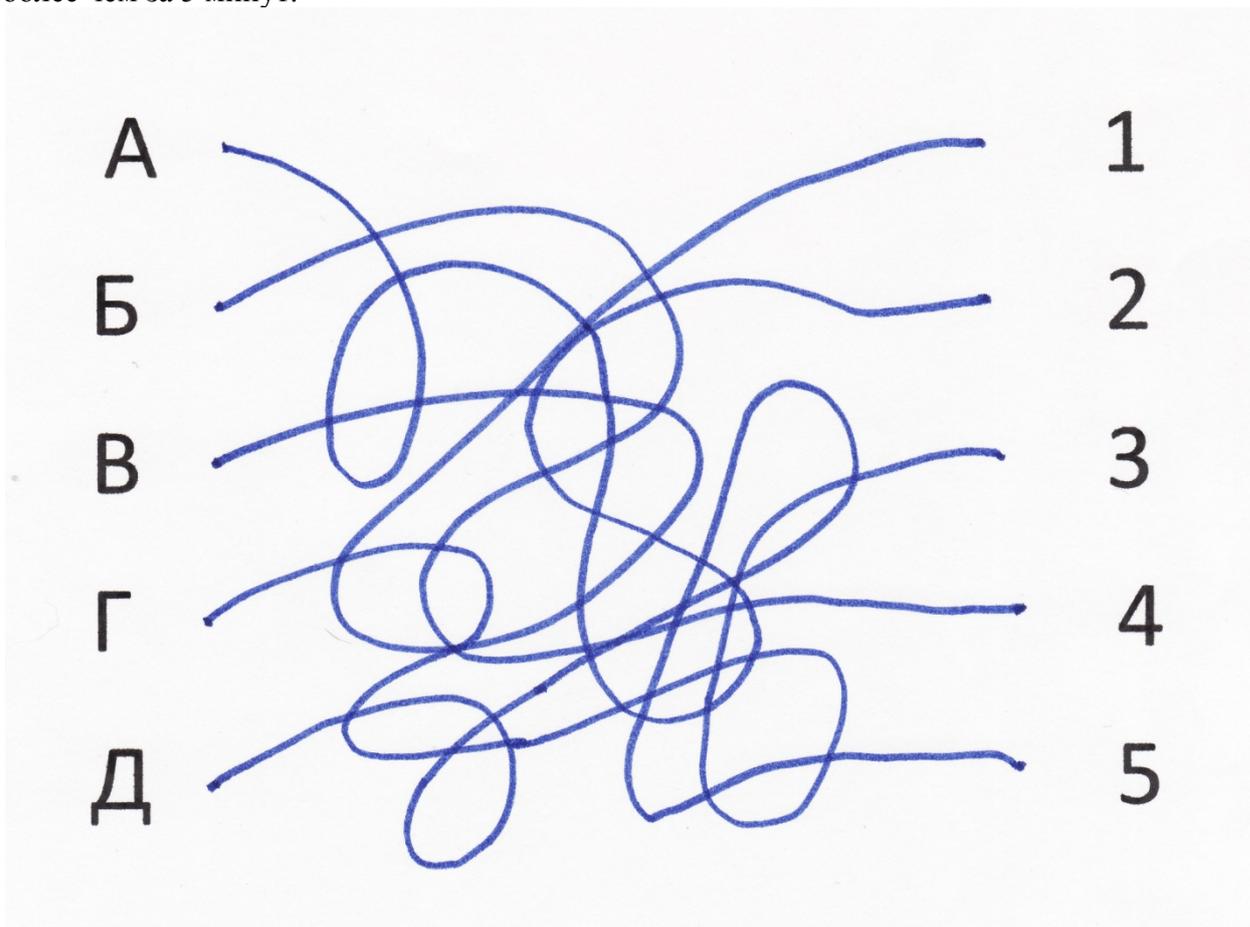


Тест №3

«Перепутанные линии»

Задание к тесту: необходимо проследить линию слева направо, чтобы определить, где она кончается. Начинать нужно с линии А. Вы должны записать тот номер, которым эта линия заканчивается. Выполняя задание, нужно проследить линию взглядом, карандаш или палец при этом не пользоваться.

Педагогу необходимо засекают время, которое требуется ребёнку для того, чтобы проследить каждую линию на всём задании в целом. Выполнить задание необходимо не более чем за 5 минут.



Тест №4

«Разноцветные квадраты»

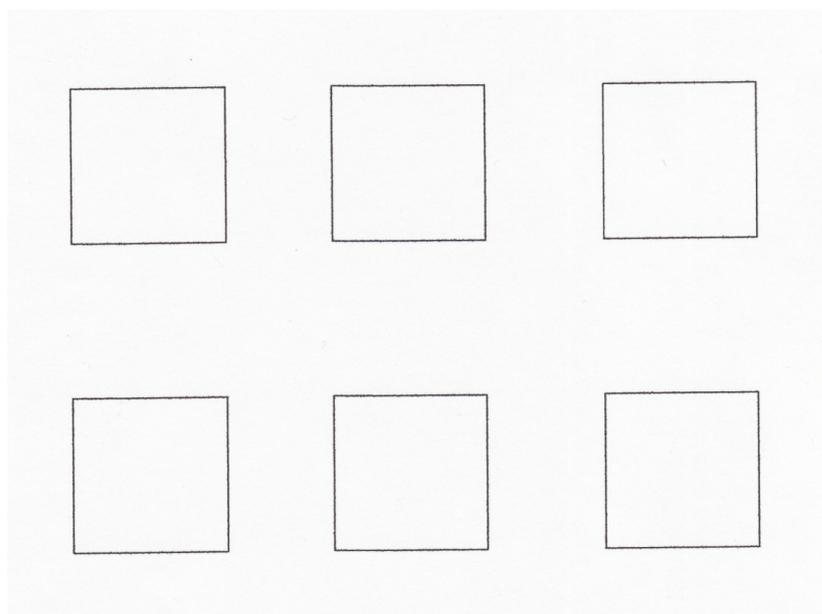
Данное тестирование составлено на основе цветового теста Люшера-Дорофеевой. Тест «Разноцветные квадраты» позволяет исследовать психофизиологическое состояние ребенка и сделать диагностику эмоционального настроя и уровень внутренней активности детей во время прохождения испытуемыми данного тестирования. Для проведения теста каждому ребенку необходимо иметь три цветных карандаша: красный, синий и зеленый. Раздаточным материалом для тестирования служит лист, на котором изображены два ряда по три одинаковых квадрата. Для выполнения теста необходимо, чтобы верхний ряд квадратов был раскрашен так, чтобы каждый из них оказался раскрашенным только в один цвет – каждый квадрат в ряду может быть или только красный, или только зеленый, или только синий. Обязательным условием является то, чтобы все квадраты должны были разного цвета. После выполнения ребенком раскрашивания верхнего ряда квадратов, ему дается новое задание, которое заключается в просмотре ребёнком раскрашенного им ряда. На данном этапе тестирования педагог предлагает ребёнку подумать нравится ли ему такое расположение квадратов по цвету. Хочет ли ребёнок его изменить, или оставить все по-прежнему. Второй ряд квадратов раскрашивается ребёнком произвольно (как захочет).

Таблица интерпретации результатов (на основе разработки Дорофеевой)

Цветовая формула	Функциональное состояние	Описание функционального состояния
------------------	--------------------------	------------------------------------

К - С - З	Функциональное напряжение (ФН)	Состояние настороженности, которому свойственны ориентировочные эмоции, повышение внимания, активность; это состояние является оптимальным вариантом реагирования функциональной системы.
С - К - З	Функциональное расслабление (ФР)	Спокойное, устойчивое состояние, самое оптимальное для различных видов деятельности, не требующих напряжения; это состояние свидетельствует об отсутствии выраженных переживаний.
С - З - К	Функциональное возбуждение (ФВ)	Доминирование положительных эмоций - от переживания чувства удовлетворения до восторга, ликования.
К - З - С	Функциональное торможение (ФТ)	Состояние является следствием неудовлетворения потребностей (и полярно состоянию функционального возбуждения). Оно свидетельствует о доминировании отрицательных эмоций (печаль, тоска); диапазон изменений - от состояния грусти до подавленности, от озабоченности до тревоги, перенапряжения всех систем организма.
З - С - К	Состояние аффективного возбуждения (АВ)	Активные аффекты с диапазоном изменения эмоций от переживания чувства нетерпения, возмущения до гнева, ярости.
З - К - С	Состояние аффективного торможения (АТ)	Доминирование сильных отрицательных эмоций с диапазоном от состояния растерянности, психического дискомфорта до страха.

Необходимым условием для обучения шахматам является состояние функциональной напряженности (ФН) или функционального возбуждения (ФВ). Все другие состояния не способствуют данному виду деятельности.



Диагностическая карта уровня готовности к занятиям шахматами

Фамилия Имя	Внимание	Образное мышление	Утомляемость	Эмоциональный настрой	Результаты тестирования по каждому учащемуся			Средний показатель результатов тестирования
					Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	
Итого в %:								

Высокий уровень - В; Средний уровень - С; Низкий уровень - Н.

На основе результатов данных диагностических тестов можно предположить, что ребёнок откажется от занятий шахматами, если интеллектуальная деятельность вызывает у него сильный внутренний дискомфорт.

