

Город Новороссийск
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 33
муниципального образования город Новороссийск

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от _____ 2021 года протокол № 1
Председатель _____ Ф.В.Шилькрут

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ШАХМАТЫ В ШКОЛЕ»

(срок реализации программы - 8 лет)

Автор-составитель:

Долженко Александр Валерьевич– тренер-преподаватель по шахматам,

г. Новороссийск
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Направленность, цели и задачи	3
1.2. Характеристика вида спорта.....	4
1.3. Минимальный возраст для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, сроки обучения	5
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	6
2. Учебный план.....	7
2.1. Календарный учебный график программы.....	10
2.2. План учебного процесса.....	18
3. Методическая часть программы.....	23
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.....	24
3.2. Рабочие программы по предметным областям.....	24
3.3. Объем учебных нагрузок.....	44
3.4. Методические материалы.	44
3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей.....	49
3.6. Требования техники безопасности	49
4. Воспитательная и профориентационная работа	49
5. Система контроля и зачетные требования.....	50
6. Результаты реализации программы.....	54
7. Перечень информационного обеспечения.....	55
Приложение 1.....	56
Приложение 2.....	59
Приложение 3.....	63
Приложение 4.....	78
Приложение 5.....	84

1. Пояснительная записка.

Дополнительная предпрофессиональная программа по шахматам разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам – Приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939 (зарегистрирован Минюстом России 04.02.2019, регистрационный № 53679), в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст.7598.

1.1. Направленность программы – предпрофессионально ориентированная, физкультурно-спортивная.

Цели и задачи.

Цели программы:

- отбор одаренных детей, создать условия для их физического воспитания и физического развития;
- формировать знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта, в том числе и в избранном виде спорта;
- подготовка к освоению уровней подготовки;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Задачи программы:

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье обучающихся;
- формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получить начальные знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта;
- удовлетворить потребности в двигательной активности;
- развить мышление: наглядно – образное, наглядно – действенное, словесно-логическое, стратегическое, тактическое, комбинационное, творческое и алгоритмическое мышление (в том числе, на основе моделирования), последовательного логического мышления;

- развить способности к рефлексии;
- развить память, в том числе оперативную;
- развить внимание, воображение;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям шахматами.

1.2. Характеристика вида спорта.

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.

Шахматы представляют собой игровой вид спорта с иерархией званий, развитой системой регулярных турниров, национальными и международными лигами, шахматными конгрессами. Главным органом, занимающимся организацией международных шахматных соревнований, является ФИДЕ организованная в 1924 году. ФИДЕ является членом Международного олимпийского комитета (МОК), однако шахматы как таковые никогда не принадлежали к олимпийским видам спорта. По шахматам проводится отдельная шахматная олимпиада, проходящая раз в два года и представляющая собой командное соревнование. Кроме того, шахматы входят в число пяти основных видов всемирных интеллектуальных игр.

О древней эпохе существования шахматной игры на Востоке народный эпос сложил многочисленные легенды. Это - предания о мудрецах, изобретающих шахматы и требующих неисчислимых наград; фантастические сказания о героях, спасающих честь своей страны разгадкой тайн игры; поэтические мечтания о бескровных сражениях, исход которых решался искусством шахматной борьбы. Древний индийский мудрец за изобретение шахмат потребовал у магараджи, восхищенного глубиной этой игры, не мешков золота или жемчуга, а некоторого количества зёрен, которое можно положить в последовательном порядке на клетки шахматной доски. Считая эту награду мизерной и ничтожной, все смеялись над требованием мудреца. Но тот настаивал на своём. Когда было сочтено сколько зерен, тогда все поняли, что требование было ни так ничтожно. Ибо, укладывая на первую клетку одно зерно, на вторую два, на третью четыре, на четвертую восемь и так далее, умножая до 64-й клетки, получится 8 624 366 313 386 270 208 зёрен. Такого количества зёрен вряд ли хватило на всём земном шаре. Так мудрец хотел доказать беспредельность мысли человека в шахматном искусстве. Шахматная игра в древней Индии носила название «чатуранга», что на языке санскрита означает – четыре рода, т.е. войско с четырьмя родами оружия: колесницы, слоны, конница и пехота. Характерно, что индийские наименования фигуры «слон» сохранилось в русском языке в качестве свидетельства проникновения к нам шахмат с Востока.

Д. Саргин выдвинул предположение, что шахматы впервые появились на Руси в результате торговых и культурных связей с Востоком еще до завоевания Ирана арабами, т.е. не позднее VII века. Автор считает, что встречающийся в «Слове о полку Игореве» термин «шерещиры», который обычно переводят «самострелы», был искажен переписчиком и означает слово «шеренга», т.е. чатуранга, шатранг. Наименование «шеренга», по мнению Д. Саргина, в ходе эволюции шахматных фигур не удержалось.

Шахматы оказывают благотворное, формирующее влияние на развитие качеств личности, которые сегодня востребованы в самых различных областях профессиональной деятельности. Это целеустремленность, воля, самодисциплина, способность к стратегическому мышлению.

Сегодня, в эпоху компьютеров и информационных технологий, важное значение приобретает умение быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, анализировать ее и делать логические выводы. В формировании логического и системного мышления шахматы способны сыграть существенную роль. Шахматы способствуют повышению уровня интеллектуального развития детей, выработке умения концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени. Формирование умения правильно и корректно вести себя в стрессовой ситуации, возникающей в течение шахматной партии, позволяет отнести шахматы не только к учебному, но и воспитательному фактору.

Современные шахматы отличаются высоким уровнем спортивных достижений и острой конкуренцией спортсменов на международной арене.

Шахматная партия играется между двумя соперниками, которые поочередно перемещают фигуры на квадратной доске, называемой «шахматная доска». Играющий белыми фигурами начинает партию. Об игроке говорят, что он должен сделать ход, после того, как его соперник сделал ход.

Цель каждого игрока – «атаковать» короля соперника таким образом, чтобы он не имел никаких возможных ходов. Об игроке, который достиг этой цели, говорят, что он поставил «мат» королю соперника и выиграл партию. Оставлять своего короля под атакой или подставлять своего короля под атаку, а также «взятие» короля соперника не разрешается. Соперник, королю которого был поставлен мат, проигрывает партию.

Если позиция такова, что никто из игроков не может поставить мат, партия оканчивается вничью.

Во время игры используются шахматные часы. В ходе партии игрок, сделав свой ход на доске, должен остановить свои часы и пустить часы соперника. Игрок должен всегда иметь возможность остановить свои часы. Его ход не считается завершённым, пока он не выполнил это действие, если только сделанный ход не заканчивает партию. Время между выполнением хода на шахматной доске, остановкой собственных часов и запуском часов соперника, расценивается как часть времени отведенного игроку. Игрок должен переключать свои часы той же рукой, которой сделал ход. Запрещается задерживать палец (руку) на кнопке часов или над часами.

В процессе игры каждый игрок должен, ход за ходом, соответствующим образом, по возможности ясно и разборчиво, алгебраической нотацией, записывать свои ходы и ходы соперника на специальном бланке, предусмотренном для данного соревнования. Запрещается записывать ходы заранее.

1.3. Минимальный возраст для зачисления на обучение.

Минимальный возраст детей для зачисления на базовый уровень сложности составляет 7 лет - в группах Б 1-Б 3, 9 лет - в группах Б 4-Б 6, на углубленный уровень сложности 14-17 лет - в группах У 1-У 2. Возможно

досрочное зачисление детей на последующие уровни обучения, если физическое развитие ребёнка, подтверждённое индивидуальным отбором, тестированием, промежуточной (или итоговой) аттестацией, позволяют это сделать.

Зачисление детей производится по заявлению родителей (законных представителей) и их согласию на проведение процедуры индивидуального отбора, на основании успешно пройденного индивидуального отбора (тестирования), по предъявлению медицинской справки от врача.

Минимальное количество обучающихся в группах.

Наполняемость групп составляет 10 человек в группах Б 1-Б 3, 6 человек в группах Б 4-Б 6, У 1-У 2.

Срок обучения на базовом уровне - 6 лет, на углубленном – 2 года.

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

Результатом освоения программы является:

на базовом уровне сложности:

- укрепить здоровье, разностороннее физическое развитие, улучшить приспособленность организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повысить уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействовать гармоничному физическому развитию;
- развить интеллектуальные способности применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- знать теоретические основы физической культуры и спорта;
- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки;
- знать требования техники безопасности при занятиях шахматами;
- формировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- формировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- овладеть основами техники и тактики по виду спорта;
- формировать социально-значимые качества личности;
- получить коммуникативные навыки, опыта работы в команде (группе);
- приобрести опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- освоить комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- знать основы судейства по виду спорта;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шахматы.

на углубленном уровне сложности:

- укрепить здоровье, разностороннее физическое развитие, улучшить приспособленность организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повысить уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействовать гармоничному физическому развитию и специальной подготовки;
- развить способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по виду спорта шахматы;
- направить специальную психологическую подготовку на развитие и совершенствование психических функций и качеств;
- приобрести опыт и достижение стабильности выступления на значимых спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы;
- формировать социально-значимые качества личности;
- развить коммуникативные навыки, лидерского потенциала, приобрести опыт работы в команде (группе);
- развить организаторские качества и ориентацию на педагогическую и тренерско-преподавательскую профессию;
- приобрести практический опыт педагогической деятельности, предпрофессиональной подготовки обучающихся;
- формировать спортивную мотивацию;
- укрепить здоровье спортсменов;
- повысить функциональные возможности организма спортсменов;
- стабилизировать демонстрацию высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- знать официальные правила соревнований, правила судейства по виду спорта шахматы;
- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;
- сохранить здоровье спортсменов.

2. Учебный план базового уровня программы.

2.3. Календарный учебный график.

Календарный учебный график базового уровня сложности 1-2 г/о.

№ п/п	Наименование предметных областей	Сентябрь 2021				27-03.10	Октябрь					Ноябрь					Декабрь				27-02.01	Январь 2022				Февраль									
		01	06	13	20		04	11	18	25		01	08	15	22		29	06	13	20		03	10	17	24	31	07	14	21						
		-	-	-	-		-	-	-	-		-	-	-	-		-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-						
		05	12	19	26	10	17	24	31	07	14	21	28	05.12	12	19	26	09	16	23	30	06	13	20	27										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26								
1.	Обязательные предметные области																																		
1.1	Теория и методика ФК и С - теоретическая подготовка	1	1	1	1	2	1	1	2	1		1	1	2	1		1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1					
1.2	Общая физическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	1	2		1	2	1	2		1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2					
1.3	Избранный вид спорта.	2	1	2	2	2	1	2	2	2		2	2	2	1		2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2						
2.	Вариативные предметные области																																		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	1				1			1			1							1						1										
2.2	Развитие творческого мышления		1					1									1										1					1			
2.3	Национальный региональный компонент		1	1	1		1											1									1								
2.4	Специальные навыки			1			1			1						1										1	1					1			
3.	Теоретические занятия	по учебному плану																																	
4.	Практические занятия	по учебному плану																																	
4.1	Тренировочные мероприятия	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																																	
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																																	
4.3	Иные виды практических занятий	по учебному плану																																	
5.	Самостоятельная работа							1				1		1				1						2				1	1			1	1		
6.	Аттестация																																		
6.1	Промежуточная аттестация																					2													
6.2	Итоговая аттестация																																		
7.	Медицинское обследование	справка																																	
	Количество занятий в неделю																																		

Количество часов в неделю																																
Общее количество занятий в год																																
Общее количество часов в год на 46 недель:	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

№ п/п	Наименование предметных областей	Март				28-03.04	Апрель				30.05-05.06	Июнь				Июль								
		28-06	07-13	14-20	21-27		04-10	11-17	18-24	25-01		02-08	09-15	16-22	23-29	06-12	13-19		20-26	27.06-03.07	04-10	11-17 до 20		
		27	28	29	30		31	32	33	34		35	36	37	38	39	40		41	42	43	44	45	46
1.	Обязательные предметные области																							
1.1	Теория и методика ФК и С - теоретическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	2		1	1	1	1	2	1	2	1	1		1	1	55
1.2	Общая физическая подготовка	2	1	1	2	1	2	1	2	1		1	2	1	2	1	2	1	2	1		2	2	67
1.3	Избранный вид спорта.	2	2	2	1	3	2	2	1	2		2	2	1	1	2	2	1	2	2		1	1	80
2.	Вариативные предметные области																							
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры			1				1				1				1		1		1			1	14
2.2	Развитие творческого мышления	1					1			1				1			1			1		1		14
2.3	Национальный региональный компонент		1		1			1					1			1				1				14
2.4	Специальные навыки				1			1	1			1				1						1		14
3.	Теоретические занятия	по учебному плану																						
4.	Практические занятия	по учебному плану																						
4.1	Тренировочные мероприятия	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																						
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																						
4.3	Иные виды практических занятий	по учебному плану																						
5.	Самостоятельная работа		1			1																1		14

6.	Аттестация																								
6.1	Промежуточная аттестация																					2			
6.2	Итоговая аттестация																				2				
7.	Медицинское обследование	справка																							
	Количество занятий в неделю	3																							
	Количество часов в неделю	6																							
	Общее количество занятий в год	138																							
	Общее количество часов в год на 46 недель:	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	276

Календарный учебный график базового уровня сложности 3-4 г/о.

№ п/п	Наименование предметных областей	Сентябрь 2021				27-03.10	Октябрь					Ноябрь					Декабрь				27-02.01	Январь 2022				Февраль				
		01	06	13	20		04	11	18	25		01	08	15	22		29	06	13	20		03	10	17	24	31	07	14	21	
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		05	12	19	26	10	17	24	31	07	14	21	28	05.12	12	19	26	09	16	23	30	06	13	20	27					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26			
1.	Обязательные предметные области																													
1.1	Теория и методика ФК и С - теоретическая подготовка	2	1	2	1	2	1	2	1	2		2	1	2	1		2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	
1.2	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
1.3	Избранный вид спорта.	2	3	2	3	2	3	2	3	2		2	3	2	3		2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	
2.	Вариативные предметные области																													
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	1			1			1		1			1		1				1				1		1		1			
2.2	Развитие творческого мышления	1		1			1		1			1		1			1			1		1			1		1		1	
2.3	Национальный региональный компонент		1			1		1		1				1			1		1	1					1				1	
2.4	Специальные навыки		1		1				1				1				1			1		1				1		1		1
3.	Теоретические занятия	по учебному плану																												

4.	Практические занятия	по учебному плану																																
4.1	Тренировочные мероприятия	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																																
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																																
4.3	Иные виды практических занятий	по учебному плану																																
5.	Самостоятельная работа			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1
6.	Аттестация																																	
6.1	Промежуточная аттестация	2																																
6.2	Итоговая аттестация																																	
7.	Медицинское обследование	справка																																
	Количество занятий в неделю																																	
	Количество часов в неделю																																	
	Общее количество занятий в год																																	
	Общее количество часов в год на 46 недель:	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		

№ п/п	Наименование предметных областей	Март				28-03.04	Апрель				30.05-05.06	Июнь					Июль						
		28 - 06	07 - 13	14 - 20	21 - 27		04 - 10	11 - 17	18 - 24	25 - 01		02 - 08	09 - 15	16 - 22	23 - 29		06 - 12	13 - 19		20 - 26	27- 06- 03. 07	04 - 10	11 - 17 до 20
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46		
1.	Обязательные предметные области																						
1.1	Теория и методика ФК и С - теоретическая подготовка	2	1	2	1	2	2	2	1	2		2	1	2	1	2	1	2	1		2	1	73
1.2	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2		1	2	91
1.3	Избранный вид спорта.	2	3	2	3	2	2	2	3	2		2	3	2	3	2	2	2	2		2	3	110
2.	Вариативные предметные области																						
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	1			1			1					1		1			1			1		18
2.2	Развитие творческого		1			1			1					1	1				1			1	18

	мышления																						
2.3	Национальный региональный компонент		1		1	1			1		1				1		1			1		18	
2.4	Специальные навыки		1	1			1		1	1					1		1			1		18	
3.	Теоретические занятия	по учебному плану																					
4.	Практические занятия	по учебному плану																					
4.1	Тренировочные мероприятия	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																					
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																					
4.3	Иные виды практических занятий	по учебному плану																					
5.	Самостоятельная работа	1			1			1					1			1		1			1	18	
6.	Аттестация																						
6.1	Промежуточная аттестация																					2	
6.2	Итоговая аттестация																				2	2	
7.	Медицинское обследование	справка																					
	Количество занятий в неделю	3-4																					
	Количество часов в неделю	8																					
	Общее количество занятий в год	184																					
	Общее количество часов в год на 46 недель:	8	8	8	8	8	8	8	8	8		8	8	8	8	8	8	8	8		8	8	368

Календарный учебный график базового уровня сложности 5-6 г/о.

№ п/п	Наименование предметных областей	Сентябрь				27-03.10	Октябрь					Ноябрь					Декабрь				27-02.01	Январь 2022				Февраль					
		01	06	13	20		04	11	18	25		01	08	15	22		29	06	13	20		03	10	17	24	31	07	14	21		
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
		05	12	19	26	10	17	24	31	07	14	21	28	05.	12	19	26	09	16	23	30	06	13	20	27						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26				

№ п/п	Наименование предметных областей	Март				28.-03.04	Апрель				30.05-05.06	Июнь				Июль						
		28	07	14	21		04	11	18	25		02	09	16	23	06	13		20	27.	04	11-
		-	-	-	-		-	-	-	-		-	-	-	-	-	-		-	06-	-	17
		06	13	20	27	10	17	24	01	08	15	22	29	12	19	26	03.	10	до			
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
1.	Обязательные предметные области																					
1.1	Теория и методика ФК и С - теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	92
1.2	Общая физическая подготовка	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	113
1.3	Избранный вид спорта.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	136	
2.	Вариативные предметные области																					
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	1			1			1	1				1		1		1	1	1	1	1	23
2.2	Развитие творческого мышления	1	1			1	1		1				1		1				1		1	23
2.3	Национальный региональный компонент			1	1	1	1			1					1			1		1		23
2.4	Специальные навыки		1	1			1		1	1					1			1	1		1	23
3.	Теоретические занятия	по учебному плану																				
4.	Практические занятия	по учебному плану																				
4.1	Тренировочные мероприятия	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																				
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																				
4.3	Иные виды практических занятий	по учебному плану																				
5.	Самостоятельная работа	1		1	1			1					1		1	1		1			1	23
6.	Аттестация																					
6.1	Промежуточная аттестация																					2
6.2	Итоговая аттестация																				2	2
7.	Медицинское обследование	справка																				
	Количество занятий в	4-5																				

	неделю																										
	Количество часов в неделю	10																									
	Общее количество занятий в год	230																									
	Общее количество часов в год на 46 недель:	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	460

Календарный учебный график углубленного уровня сложности 1-2 г/о.

№ п/п	Наименование предметных областей	Сентябрь 2021				27-03.10	Октябрь					Ноябрь					Декабрь				27-02.01	Январь 2022				Февраль								
		01	06	13	20		04	11	18	25		01	08	15	22		29	06	13	20		03	10	17	24	31	07	14	21					
		-	-	-	-		-	-	-	-		-	-	-	-		-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		05	12	19	26	10	17	24	31	07	14	21	28	05	12	19	26	09	16	23	30	06	13	20	27									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26							
1.	Обязательные предметные области																																	
1.1	Теория и методика ФК и С - теоретическая подготовка	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2							
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1						
1.3	Избранный вид спорта.	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
1.4	Основы профессионального самоопределения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2								
2.	Вариативные предметные области																																	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	1			1	1		1		1	1	1		1				1		1		1		1		1								
2.2	Судейская подготовка		1		1		1		1		1	1		1	1	1		1		1		1		1		1								
2.3	Развитие творческого мышления	1		1			1		1		1		1		1		1	1		1		1		1		1								
2.4	Национальный региональный компонент		1	1		1		1	1		1		1	1		1		1	1		1		1		1		1							
2.5	Специальные навыки		1		1		1	1	1			1		1		1		1	1		1		1		1		1							
3.	Теоретические занятия	по учебному плану																																

2.	Вариативные предметные области																							
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	1	1		1	1		1	1				1		1		1	1	1	1		1	1	28
2.2	Судейская подготовка	1	1		1		1	1	1				1	1		1		1		1			1	28
2.3	Развитие творческого мышления	1	1	1		1	1		1	1			1		1	1	1		1	1		1	1	28
2.4	Национальный региональный компонент	1		1	1	1	1		1	1		1	1		1		1		1			1		28
2.5	Специальные навыки		1	1	1		1		1	1		1		1		1	1		1	1		1	1	28
3.	Теоретические занятия	по учебному плану																						
4.	Практические занятия	по учебному плану																						
4.1	Тренировочные мероприятия	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																						
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																						
4.3	Иные виды практических занятий	по учебному плану																						
5.	Самостоятельная работа	1		1	1			1	1		1		1		1	1		1		1			28	
6.	Аттестация																							
6.1	Промежуточная аттестация																							
6.2	Итоговая аттестация																							
7.	Медицинское обследование	справка																						
	Количество занятий в неделю	4-5																						
	Количество часов в неделю	12																						
	Общее количество занятий в год	184																						
	Общее количество часов в год на 46 недель:	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	552	

2.2. План учебного процесса.

№ п/п	Наименование предметных областей	Уровни сложности программы							
		Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
		1-2 г/о		3-4 г/о		5-6 г/о		1-2 г/о	
		час	%	час	%	час	%	час	
1	2	3	4	5		6			
Общий объем часов									
1.	Обязательные предметные области								
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	55	15	73	15	92	15	111	15
1.2	Общая физическая подготовка	67	25	91	25	113	25	-	
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-						55	10
1.4	Избранный вид спорта – шахматы	80	30	110	30	136	30	131	25
1.5	Основы профессионального самоопределения	-						83	15
2.	Вариативные предметные области								
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	14	5	18	5	23	5	28	5
2.2	Развитие творческого мышления	14	5	18	5	23	5	28	5
2.3	Национальный региональный компонент	14	5	18	5	23	5	28	5
2.4	Специальные навыки	14	5	18	5	23	5	28	5
3.	Теоретические занятия	по учебному плану							
4.	Практические занятия	по учебному плану							
4.1	Тренировочные мероприятия	с учетом календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий							
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	с учетом календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий							
4.3	Иные виды практических занятий	по учебному плану							

5.	Самостоятельная работа	14	5	18	5	23	5	28	5
6.	Аттестация								
6.1	Промежуточная аттестация	2 часа (один раз в год согласно локальным актам)							
6.2	Итоговая аттестация	2 часа (один раз в год согласно локальным актам)							
7.	Медицинское обследование	справка							
	Количество занятий в неделю	3-4		3-4		4-5		4-5	
	Количество часов в неделю	6		8		10		12	
	Общее количество занятий в год	138		184		230		184	
	Общее количество часов в год на 46 недель	276	100	368	100	460	100	552	100

План учебно-тренировочных занятий группы Б-1-2 г/о.

№	Виды подготовки	Количество часов													
		с е н т я б р ь	о к т я б р ь	н о я б р ь	д е к а б р ь	я н в а р ь	ф е в р а л ь	м а р т	а п р е л ь	м а й	и ю н ь	и ю л ь	а в г у с т	и т о г о	
1	Обязательные предметные области														
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	5	5	5	5	5	6	5	5	6	5	3		55	
1.2	Общая физическая подготовка	6	8	6	6	6	6	6	6	6	6	5		67	
1.3	Избранный вид спорта - шахматы	10	8	6	10	6	6	10	8	6	10			80	
2	Вариативные предметные области														
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1		14	
2.2	Развитие творческого мышления	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1		14	
2.3	Национальный региональный компонент	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2		14	
2.4	Специальные навыки	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2		14	
3	Самостоятельная работа	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2		14	
4	Аттестация														
4.1	Промежуточная аттестация						2	(один раз в год согласно локальным актам)						2	
4.2	Итоговая аттестация	(один раз в год согласно локальным актам)								2				2	
5	Медицинское обследование	справка													
	Всего часов на 46 недель	26	26	26	28	26	24	26	26	26	26	16		276	

План учебно-тренировочных занятий группы Б-3-4 г/о.

№	Виды подготовки	Количество часов													
		с е н т я б р ь	о к т я б р ь	н о я б р ь	д е к а б р ь	я н в а р ь	ф е в р а л ь	м а р т	а п р е л ь	м а й	и ю н ь	и ю л ь	а в г у с т	и т о г о	

1	Обязательные предметные области													
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	6	7	7	7	7	7	7	7	6	7	6	6	73
1.2	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	1	91	
1.3	Избранный вид спорта - шахматы	10	12	8	10	12	8	10	10	8	12	10	110	
2	Вариативные предметные области													
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	18	
2.2	Развитие творческого мышления	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	18	
2.3	Национальный региональный компонент	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	18	
2.4	Специальные навыки	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	18	
3	Самостоятельная работа	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	18	
4	Аттестация													
4.1	Промежуточная аттестация							2	(один раз в год согласно локальным актам)				2	
4.2	Итоговая аттестация	(один раз в год согласно локальным актам)							2					2
5	Медицинское обследование	справка												
	Всего часов на 46 недель	34	36	34	34	38	32	34	34	36	34	22	368	

План учебно-тренировочных занятий группы Б-5-6 г/о.

№	Виды подготовки	Количество часов													
		с	о	н	д	я	ф	м	а	м	и	и	а	и	
		е	к	о	е	н	е	а	п	а	ю	ю	в	т	
		н	т	я	к	в	в	р	р	й	н	л	г	о	
		т	я	б	а	а	р	т	е		ь	ь	у	о	
		я	б	р	б	р	а	л	л				с	о	
		б	р	ь	р	ь	л	ь					т		
		р	ь		ь		ь								
		ь													
1	Обязательные предметные области														
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	9	9	9	8	9	8	9	8	9	8	6	92		
1.2	Общая физическая подготовка	10	12	12	11	12	11	10	10	12	10	3	113		
1.3	Избранный вид спорта - шахматы	13	14	12	13	15	11	13	11	13	14	7	136		
2	Вариативные предметные области														
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	23		
2.2	Развитие творческого	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	23		

	мышления													
2.3	Национальный региональный компонент	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	23
2.4	Специальные навыки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	23	
3	Самостоятельная работа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	23	
4	Аттестация													
4.1	Промежуточная аттестация						2	(один раз в год согласно локальным актам)						2
4.2	Итоговая аттестация	(один раз в год согласно локальным актам)								2				2
5	Медицинское обследование	справка												
	Всего часов на 46 недель	42	45	43	42	48	40	42	42	46	42	28		460

План учебно-тренировочных занятий группы У-1-2 г/о.

№	Виды подготовки	Количество часов												
		с е н т я б р ь	о к т я б р ь	н о я б р ь	д е к а б р ь	я н в а р ь	ф е в р а л ь	м а р т	а п р е л ь	м а й	и ю н ь	и ю л ь	а в г у с т	и т о г о
1	Обязательные предметные области													
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	1		111
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		55
1.3	Избранный вид спорта - шахматы	13	13	13	13	13	12	13	13	13	13	2		131
1.4	Основы профессионального мастерства	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	3		83
2	Вариативные предметные области													
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	4		28
2.2	Судейская подготовка	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	4		28
2.3	Развитие творческого мышления	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	4		28
2.4	Национальный региональный компонент	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	4		28
2.5	Специальные навыки	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3		28
3	Самостоятельная работа	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3		28
4	Аттестация													
4.1	Промежуточная аттестация						2	(один раз в год согласно локальным актам)						2
4.2	Итоговая аттестация	(один раз в год согласно локальным актам)								2				2
5	Медицинское обследование	справка												
	Всего часов на 46 недель	51	54	51	54	54	48	51	54	51	51	33		552

3. Методическая часть программы.

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.

Основной формой занятий в спортивных школах являются: групповые практические занятия.

На уровнях сложности программы процесс обучения должен осуществляться с учетом физического развития и функционального состояния растущего организма спортсмена таким образом, чтобы обеспечить готовность переносить значительный объем и интенсивность тренировочной нагрузки. В период обучения определяется пригодность к занятиям шахматами по результатам выполнения решений тестовых шахматных заданий, задач, упражнений, промежуточной (итоговой) аттестации.

Учебно-тренировочные занятия направлены на освоение нового материала, закрепление ранее пройденного, повышение эффективности выполнения ранее изученных навыков и совершенствования работоспособности.

Контрольные соревнования проводятся для определения уровня подготовленности спортсмена, в них проверяется эффективность прошедшего уровня подготовки, выявляются сильные стороны в структуре соревновательной деятельности, которую спортсмен предполагает реализовать в отборочных и главных соревнованиях. Подводящие соревнования следует проводить в условиях, максимально приближенных к условиям главных стартов. Соревнование является основной формой контроля уровня готовности спортсмена.

К проведению учебно-тренировочных занятий предъявляется ряд требований, от выполнения которых зависит эффективность этой формы физического воспитания. Учебно-тренировочные занятия по своей направленности, содержанию, дозировке упражнений и применяемым методам должны соответствовать возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся. На занятиях должны быть приняты и соблюдены все меры безопасности для жизни и здоровья обучающихся.

Базовый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение **обязательных** предметных областей:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- самостоятельная работа.

Углубленный уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение **обязательных** предметных областей:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;

- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- национальный региональный компонент;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы включает проведение теоретических и (или) практических занятий, тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятий, аттестацию.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки.

3.2. Рабочие программы по предметным областям.

3.2.1. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания.

Основные формы организации занятий в детско-юношеской спортивной школе.

Краевые, всероссийские соревнования для обучающихся, спартакиады. Международные связи российских шахматистов.

3.2.2. Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований

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

Основные положения шахматного кодекса.

Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Судейство на соревнованиях. Воспитательная роль судьи.

Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур.

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

3.2.3. Исторический обзор развития шахмат

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке.

Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью.

Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Ранняя итальянская школа. Шахматы как придворная игра.

Выдающиеся зарубежные шахматисты. Выдающиеся советские шахматисты. Творчество Роберта Фишера, Анатолия Карпова, Гарри Каспарова. Молодые зарубежные и российские шахматисты.

3.2.4. Российская и зарубежная шахматная литература.

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста. Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX-XX веков, современная литература.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. Обзор крупнейших соревнований. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии). Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления учебной и дебютной картотеки.

3.2.5. Основы методики тренировки шахматиста.

Понятие об обучении и тренировке. Формы и методы тренировки шахматиста. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного процесса.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование, как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка (физическая, морально-волевая и психологическая, специальная выносливость), специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие наигранных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов).

Методы совершенствования подготовки шахматистов: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные достижения), развитие комбинационного зрения и позитивного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

3.2.6. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста, психологическая подготовка.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Выполнение правил по технике безопасности по виду спорта (Приложение 1).

Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Личная гигиена шахматиста. Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановлении. Понятие о калорийности. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим шахматиста во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в детско-юношеской спортивной школе.

Психологическая подготовка.

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шахматами;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе;
- преодоление неуверенности, обоснование и достижение поставленных целей;
- развитие акцентирования внимания и точное выполнение заданных упражнений, задач, этюдов. Выполнение заданий на внимательность от тренера-преподавателя. Осознание необходимости учебно-тренировочных занятий. Умение преодолевать отвлекающие факторы («лень», онлайн-игры, интернет-ресурсы).

3.2.7. Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся:

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

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена

рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

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

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

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

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

3.2.8. Общая физическая подготовка (ОФП).

Строевые упражнения.

Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Отставить», «Разойдись», повороты на месте и расчет по порядку.

Построения и перестроения: построение в колонну по одному на месте, в шеренгу, в круг, в колонну. Определение точек в спортивном зале – центр, середина, углы. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам, из одной шеренги в две, из одной колонны по одному в колонну по два на месте. Размыкания и смыкания приставными шагами в колонне (направляющий, замыкающий, дистанция), в шеренге (правый фланг, левый фланг, интервал).

Повороты направо, налево, кругом на месте.

Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, передвижения по кругу, изменение скорости движения.

Строевой шаг, изменение длины шага при передвижении по командам «Шире шаг», «Короче шаг», «Чаще шаг», «Реже шаг».

Общеразвивающие упражнения в ходьбе и беге.

Ходьба и бег с различными движениями прямыми руками из различных исходных положений (в стороны, вверх, вперед), руки к плечам, перед грудью, за головой, за спиной.

Ходьба с размахистыми движениями руками; с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной; с хлопками под прямой ногой и над головой; с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка; широким шагом с поворотами туловища, с поворотами туловища (кисти в «замок»), руки

согнуты перед грудью, руки в стороны, выпадами; на полусогнутых ногах, в приседе, с хлопками за ногой, с наклонами туловища в сторону.

Ходьба и бег на носках с высоким подниманием коленей, с высоким подниманием бедра. Семенящий бег, бег в медленном, среднем темпе.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимание и опускание рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание рук, повороты рук, круговые движения руками (поочередные, одновременные, последовательные), взмахи и рывковые движения, упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц шеи.

Наклоны головы вперед, назад, в стороны, повороты головы налево, направо, круговые движения головой.

Упражнения для ног и тазового пояса.

Поднимание на носки, ходьба на носках.

Подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед, приседания на двух и одной ногах, ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе.

Поднимание и опускание ног, сгибание и разгибание ног (стоя), выпады и пружинящие движения в выпаде, повороты ноги наружу и внутрь, взмахи ногами вперед, назад, в стороны.

Упражнения на расслабление мышц ног.

Упражнения для туловища.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных и. п. (стоек, седов).

Повороты туловища направо, налево.

Круговые движения туловища с различными положениями рук.

Упражнения для всего тела.

Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад).

Поднимание рук вперед (вверх) с наклоном вперед и приседанием.

Круговое движение туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием и разгибанием ног.

В упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги. Волнообразное движение телом.

Упражнения на улучшение осанки.

Рывки руками, повороты кистей рук ладонями вперед, вверх, назад.

Бег с ускорениями по прямой линии, по кривой. Прыжки.

Стоя, разведение рук в стороны.

Приседания с движениями руками в стороны, вперед, на пояс.

Упражнения на укрепление мышц и связок стопы.

Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы.

Приседания с отрывом пяток от поверхности пола.

Упражнения для укрепления мышц спины:

- наклоны туловища вперед, руки вперед, касаясь руками пола; наклоны туловища вперед;

- разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд;
- повороты туловища;
- приседания на носках руки за голову (меняя положение рук);

Упражнения для мышц живота.

В положении сидя сгибание и разгибание ног, поднимание и опускание прямых ног.

3.2.9. Общая и специальная физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Отставить», «Разойдись», повороты на месте и расчет по порядку.

Построения и перестроения: построение в колонну по одному на месте, в шеренгу, в круг, в колонну. Определение точек в спортивном зале – центр, середина, углы. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам, из одной шеренги в две, из одной колонны по одному в колонну по два на месте, из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении.

Размыкания и смыкания приставными шагами в колонне (направляющий, замыкающий, дистанция), в шеренге (правый фланг, левый фланг, интервал).

Повороты направо, налево, кругом на месте, в движении.

Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, передвижения по кругу, изменение скорости движения.

Строевой шаг, изменение длины шага при передвижении по командам «Шире шаг», «Короче шаг», «Чаще шаг», «Реже шаг», «Полный шаг», «Полшага».

Общеразвивающие упражнения в ходьбе и беге.

Ходьба и бег с различными движениями прямыми руками из различных исходных положений (в стороны, вверх, вперед), руки к плечам, перед грудью, за головой, за спиной.

Ходьба с размашистыми движениями руками; с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной; с хлопками под прямой ногой и над головой; с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка; широким шагом с поворотами туловища, с поворотами туловища (кисти в «замок»), руки согнуты перед грудью, руки в стороны, выпадами; на полусогнутых ногах, в приседе, с хлопками за ногой, с наклонами туловища в сторону.

Ходьба и бег на носках с высоким подниманием коленей, с «забрасыванием» назад полусогнутых ног, согнутых ног (с захлестыванием голени назад), с высоким подниманием бедра. Семенящий бег, бег в медленном, среднем темпе, ускорение.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимание и опускание рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание рук, повороты рук, круговые движения руками (поочередные, одновременные, последовательные), взмахи и рывковые движения, упражнения в статических положениях (растягивание мышц, удержание в одной позе некоторое время), упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц шеи.

Наклоны головы вперед, назад, в стороны, повороты головы налево, направо, круговые движения головой.

Упражнения для ног и тазового пояса.

Поднимание на носки, ходьба на носках.

Подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед, приседания на двух и одной ногах, ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе.

Поднимание и опускание ног, сгибание и разгибание ног (стоя, сидя), выпады и пружинящие движения в выпаде, повороты ноги наружу и внутрь, круговые движения стопой и ногой, взмахи ногами вперед, назад, в стороны.

Упражнения на расслабление мышц ног.

Упражнения для туловища.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных и. п. (стойка, седов, положений лежа).

Повороты туловища направо, налево.

Круговые движения туловища с различными положениями рук.

Упражнения для всего тела.

Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад).

Поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием.

Круговое движение туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием и разгибанием ног.

В упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги. Волнообразное движение телом.

Упражнения на улучшение осанки.

Рывки руками, повороты кистей рук ладонями вперед, вверх, назад.

Бег с ускорениями по прямой линии, по кривой. Прыжки.

Стоя, разведение рук в стороны.

Приседания с движениями руками в стороны, вперед, на пояс.

Упражнения на укрепление мышц и связок стопы.

Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы.

Приседания с отрывом пяток от поверхности пола.

Прыжки на носках с выпрямлением коленей.

Упражнения для укрепления мышц спины:

- наклоны туловища вперед, руки вперед, касаясь руками пола; наклоны туловища вперед с гантелями у плеч;

- разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперед;

- повороты туловища;

- приседания на носках руки за голову (меняя положение рук);

- упражнения с глубоким выпадом.

Упражнения для мышц живота.

В положении сидя сгибание и разгибание ног, круговые движения ногами, поднимание и опускание прямых ног.

3.2.10. Избранный вид спорта.

Дебют

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Классификация дебютов. Основные принципы разыгрывания дебютов. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Значение флангов. Дебютный захват центра с флангов. Подрыв центра. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты.

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

Методы работы над дебютами. Принципы составления дебютного репертуара. Понятие дебютной новинки. Концентрический метод изучения дебютных схем. Стратегия идеи основных дебютных схем.

Миттельшпиль

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полу-связка, двойной шах, скрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен.

Комбинация с мотивами «спертого мата», использование слабости первой (последней) горизонтали, разрушение пешечного прикрытия короля, освобождение поля и линии, перекрытия, блокировки, превращение пешки, уничтожение защиты.

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетание идей.

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Атака на короля. Атака на не рокировавшегося короля. Атака короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм в защитительных мероприятиях. Тенденция перехода в контратаку.

Стратегическая и тактическая защита. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки.

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Определение стратегии. Элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана. Принцип реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. План игры. Оценка позиции.

Центр. Централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Форт-пост. Вторжение в седьмую горизонталь.

Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно – фигурный центр, открытый центр. Центр и

фланги. Осада центров с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов.

Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория «островков». Создание слабости в лагере противника.

Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов.

Стратегическая атака при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Приемы стратегической защиты: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности.

Компенсация за ферзя. Ладью, легкую фигуру.

Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки.

Позиционная жертва: пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции.

Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

Эндшпиль

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность фигур в эндшпиле. «Матование» одного короля.

Пешечные окончания. Систематизация пешечных окончаний по тематическому содержанию. Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях: правило квадрата, оппозиция, виды оппозиции, король и пешка против короля, защищенная и отдаленная проходные пешки, игра королей с двойной целью, «треугольник», прорыв, сочетание угроз, поля соответствия.

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.

Сложные пешечные окончания. Ферзь против пешки. Слон против пешки. Конь против пешки.

Коневые окончания. Слоновые окончания. Одноцветные и разноцветные слоны. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле.

Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Ферзевые окончания. Компенсация за ферзя, ладью и легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон против ладьи.

Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль. Сложные окончания.

Дебют: развитие фигур; центр; безопасность короля.

Нападение и защита: двойной удар; связка; сквозной удар; отвлечение; завлечение; уйти фигурой; съесть нападающую фигуру;

перекрывать линию действия нападающей фигуры; защитить фигуру; связать нападающую фигуру; контрнападение.

Размен: равноценный размен; не равноценный размен; сравнительная ценность фигур.

Активность фигур: активная фигура; выгодный размен; слабые поля; активный ход (шах, нападение, размен, жертва, угроза).

Особенности фигур: король; ферзь; ладья; слон; конь; пешка.

Особенности шахматной борьбы: роль короля (мат, пат); превращение пешки; цена одного хода; цейтнот.

Силовые методы: шах; нападение; размен; жертва; угроза; форсированный вариант.

Пешечные окончания: правило квадрата; когда королю мешает собственная пешка; король и пешка против короля, оппозиция; как «оттолкнуть плечом» короля противника; «золотое» правило оппозиции; запасные ходы для овладения оппозицией; лишняя пешка – никогда не лишняя; активный король – как лишняя фигура; отдаленная проходная пешка; как малыми силами удержать превосходящие силы противника; защищенная проходная; чья пешка первая проходит в ферзи; как король гонится «за двумя зайцами»; пешечный прорыв; цугцванг; не меняй последнюю фигуру, если пешечное окончание – проигранное; переход в выигранное пешечное окончание – надежный путь к победе.

Фигура против пешки: ферзь против пешки; ладья против пешки; слон против пешки; конь против пешки.

Позиционная ничья: теоретические позиции – король и два коня против короля, король и крайняя пешка против короля, ферзь против слоновой или ладейной пешки, ферзь с пешкой против ладьи с пешкой; блокада; крепость.

Ладейные окончания: ладьи врываются в тыл противника по открытым вертикалям; мат или вечный шах по последней горизонтали; мат, вечный шах на предпоследней горизонтали; ладья и пешка против ладьи; ладейные окончания с проходными пешками; активность ладьи и короля в ладейном эндшпиле; пешечные слабости;

Коневые окончания: с лишней пешкой на одном фланге; проходные пешки у обеих сторон.

Слоновые окончания: слоны одноцветные (слон и пешка против слона, хорошие и плохие слоны); слоны разноцветные (окончание с большим числом пешек).

Слон против коня: открытые позиции; закрытые позиции.

Борьба фигур без пешек: ферзь против ладьи; ладья против слона; ладья против коня; ладья и слон против ладьи; ладья и конь против ладьи.

Лишнее качество при пешках: ладья против слона; ладья против коня при пешках.

Упражнения: пешечные окончания; ладейные окончания; коневые, слоновые, ферзевые и смешанные окончания.

Дебют: развитие фигур; центр; безопасность короля.

Нападение и защита: двойной удар; связка; сквозной удар; отвлечение;

завлечение; уйти фигурой; съесть нападающую фигуру; перекрыть линию действия нападающей фигуры; защитить фигуру; связать нападающую фигуру; контрнападение.

Размен: равноценный размен; не равноценный размен; сравнительная ценность фигур.

Активность фигур: активная фигура; выгодный размен; слабые поля; активный ход (шах, нападение, размен, жертва, угроза).

Особенности шахматной борьбы: роль короля (мат, пат); превращение пешки; цена одного хода; цейтнот.

Силовые методы: шах; нападение; размен; жертва; угроза; форсированный вариант.

Пат, ничья: повторение позиции; обоюдное согласие - ничья;

Рокировка: короткая; длинная; правила при выполнении рокировки.

Превращение пешки, взятие на проходе: правило взятия на проходе; правила превращение пешки.

3.2.10. Основы профессионального самоопределения.

Понятие о профессиональном самоопределении. Понятие основы профессионального самоопределения. Понятие самоориентации, самоопределения. Структура профессионального самоопределения. Этапы подбора профессии. Факторы профессионального самоопределения, личностные критерии выбора профессии. Типы позиций профессионального самоопределения.

3.2.11. Различные виды спорта и подвижные игры.

Подскоки и прыжки.

На двух ногах - на месте и с продвижением в разных направлениях (для обеспечения безопасности выполнять перемещения в стороны рекомендуется с осторожностью);

- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями рук;

- прыжки через короткую скакалку на одной и двух ногах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места; многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; прыжки через скакалку.

Метание набивного мяча (1 кг).

Эстафеты комбинированные с прыжками, метаниями. (Приложение 2)

Упражнения для развития выносливости.

Продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс) в среднем темпе. Игры и игровые упражнения. (Приложение 2). Прыжки через короткую скакалку.

Упражнения для координации.

Выполнение одновременных однонаправленных движений рукой и ногой. Упражнения одновременных разнонаправленных движений руками в сочетаниях с движением ногой, разнонаправленные разноименные движения руками.

Чередование прыжков ноги врозь, руки в стороны, с прыжками ноги вместе, руки вниз и сразу перейти к чередованию прыжков ноги врозь, руки вниз, и

ноги вместе, руки в стороны. Прыжки правая нога вперед, левая назад с одноименными движениями руками быстро переключиться на разноименные движения руками. Переключение с одних прыжков на другие без остановки.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с набивными мячами. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, в висе лежа, передвижения в висе, сгибание и разгибание рук в упоре стоя, лежа, приседания на одной и двух ногах. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития гибкости.

Наклоны туловища из различных исходных положений и в различных направлениях, повороты и наклоны с поворотами, пружинящие приседания из положения выпада вперед (в стороны), маховые движения ногами. Круговые движения руками в различных плоскостях, рывковые движения с прямыми и согнутыми руками.

Упражнения на растягивание.

Пружинистые наклоны туловища к ногам стоя и сидя (ноги не сгибать); пружинистые покачивания в положении стоя согнувшись, стоя в наклоне, ноги врозь повороты туловища в стороны.

Упражнения в равновесии.

Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба на носках руки в стороны, руки за голову, руки вверх.

Задания с различными мячами по видам спорта – баскетболу (стритболу), волейболу, мини-футболу. Подвижные игры, эстафеты (Приложение 2).

3.2.12. Судейская подготовка.

Шахматный кодекс. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по шахматам. Судейство и организация соревнований. Судейство соревнований. Значение спортивных мероприятий и их место в образовательной и тренировочной деятельности. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблицы очередности игры в соревнованиях. Консультационные партии, конкурсы решений задач и этюдов, нахождение комбинаций, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры. Помощь в организации и проведении шахматных соревнований для учащихся групп базового уровня сложности 1-2 г/о. Проведение простейших занятий с начинающими шахматистами. Судейство внутришкольных соревнований, изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Самостоятельное ведение дневника: вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

3.2.13. Развитие творческого мышления.

Понятие о творческом мышлении. Решение шахматных задач, примеров, учебных позиций. (Приложение 3, 4, 5). Анализ партий и типовых позиций,

разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшений техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

3.2.14. Национальный региональный компонент.

Особенности развития шахматного спорта в Краснодарском крае, история шахмат, шахматисты Краснодарского края, реализация проекта «Шахматы в школе».

3.2.15. Специальные навыки.

Уметь точно и своевременно выполнять шахматные задания: решать шахматные задачи, игровые задания, упражнения, примеры учебных позиций и т.д.

3.2.16. Самостоятельная работа.

Выполнение домашних заданий, упражнений; контрольных заданий, упражнений; решение тестовых задач программы под контролем родителей. (Приложение 3, 4, 5)

3.2.17. Программный материал базового уровня сложности первого года обучения Б -1 г/о.

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований. Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул - ходи», требование записи турнирной партии.

Исторический обзор развития шахмат. Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью.

Дебют. Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Прорыв центра. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.

Миттельшпиль. Комбинация с мотивом «спертого мата», использование слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, освобождение поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты. План игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

Эндшпиль. Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Пешечный прорыв. Слон против пешки. Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Требование к режиму шахматиста. Режим во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста.

Общая физическая подготовка. Избранный вид спорта. Различные виды спорта и подвижные игры. Развитие творческого мышления. Национальный региональный компонент. Специальные навыки. Самостоятельная работа.

Нормативные требования базового уровня сложности первого года обучения Б -1 г/о.

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».

2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке.
3. Показать знания простейших дебютных принципов.
4. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов.
5. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества.
6. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.
7. Участвовать в квалификационных турнирах.

3.2.18. Программный материал Б-2 года обучения.

Физическая культура и спорт в России. Вопросы развития физической культуры и спорта в стране. Краткий обзор развития шахмат в стране и в мире.

Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований. Судейство и организация соревнований. Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе.

Исторический обзор развития шахмат. Испанские и итальянские шахматисты XVI – XVII веков. Ранняя итальянская школа. Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра.

Дебют. Гамбит Эванса, венская партия, королевский гамбит. Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала.

Миттельшпиль. Типичные комбинации в миттельшпиле. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции. Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

Эндшпиль. Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Сложные окончания.

Основы методики тренировки шахматиста. Методы совершенствования подготовки шахматиста: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные требования), развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономичного расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Требование к режиму шахматиста. Режим во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература. Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления учебной и дебютной картотеки.

Общая физическая подготовка. Избранный вид спорта. Различные виды спорта и подвижные игры. Развитие творческого мышления. Национальный региональный компонент. Специальные навыки. Самостоятельная работа.

Нормативные требования Б-2 года обучения.

1. Знать правила игры с использованием шахматных часов.
2. Знать историю вопроса о реформе шахмат в XVI – XVII веках.

3. Показать знания стратегических идей некоторых дебютных систем (итальянская, испанская партия).

4. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов.

5. Участвовать в квалификационных турнирах.

3.2.19. Программный материал Б3-Б4 годов обучения.

Физическая культура и спорт в России. Единая Всероссийская классификация. Обзор развития шахмат в России и мире.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований. Судейство соревнований. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские.

Исторический обзор развития шахмат. Мастера XVIII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филидор и его теория.

Дебют. План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи защиты двух коней, дебюта четырех коней, защиты Филидора, шотландской партии, шотландского гамбита.

Миттельшпиль. Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетание идей. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь.

Эндшпиль. Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях. Конь с пешкой против двух и более пешек. Конь против пешек. Слон с пешкой против двух и более пешек. Слон против пешек. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Гигиена умственного труда. Личная гигиена шахматиста.

Основы методики тренировки шахматиста. Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс.

Общая физическая подготовка. Избранный вид спорта. Различные виды спорта и подвижные игры. Развитие творческого мышления. Национальный региональный компонент. Специальные навыки. Самостоятельная работа.

Нормативные требования Б - 3-Б - 4 года обучения.

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую». Знать правила игры с использованием шахмат.

2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке, в Европе, историю реформирования шахмат, о испанских и итальянских шахматистах XVI-XVII века.

3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.

4. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции.

5. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончания «легкая фигура против пешки».

6. Участвовать в квалификационных турнирах.

3.2.20. Программный материал Б - 5 года обучения.

Физическая культура и спорт в России. Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества. Внеклассная и внешкольная спортивная работа.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований. Система соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правила очередности игры белыми и черными фигурами.

Исторический обзор развития шахмат. Французские и английские шахматисты первой половины XIX века. Матч Лабурдоне - Мах - Доннель. Автомат Кампелена. Кафе «Режанс». Журнал «Паламед». Немецкие шахматисты середины XIX столетия. Борьба за звание чемпиона мира.

Дебют. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Стратегические идеи главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро - Канн, отказного ферзевого гамбита.

Миттельшпиль. Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Пешечно - фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпилье, эндшпилье. Проблемы центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно - фигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов и миттельшпилье. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Эндшпиль. Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и не крайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «мост».

Основы методики тренировки шахматиста. Формы и методы тренировки шахматиста. Урок как основная форма организации учебно - тренировочного процесса. План, содержания и построение теоретического занятия. Содержание практического занятия.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

Российская и зарубежная шахматная литература. Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.

Общая физическая подготовка. Избранный вид спорта. Различные виды спорта и подвижные игры. Развитие творческого мышления. Национальный региональный компонент. Специальные навыки. Самостоятельная работа.

Нормативные требования Б - 5 года обучения.

1. Знать категории соревнований
2. Знать основные положения теории Филидора.
3. Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте.
4. Показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней.
5. Владеть сложными комбинациями на сочетании идей, уметь осуществлять прием «форпост».
6. Владеть окончаниями «легкая фигура против пешек», ладья против пешек.
7. Умение ставить мат конем или слоном.
8. Знать основные положения личной гигиены шахматиста.

3.2.21. Программный материал для уровня Б - 6 года обучения.

Физическая культура и спорт в России. Детско-юношеские спортивные школы. Всероссийский турнир школьников «Белая ладья».

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований. Организация и проведение шахматных соревнований. Положения о соревнованиях, регламент. Подготовка место соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчетов о соревнованиях Областной турнир школьников на приз «Белая ладья». Исторический обзор развития шахмат. Проникновение шахмат в России. Шахматы в культуре русского общества XVIII-XIX веков. Первый русский мастер А.Д. Петров, братья Урусовы, М.С. Шумов. «Самоучитель шахматной игры» Э.С. Шиверса. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и деятели русской культуры. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение.

Дебют. Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, русской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

Миттельшпиль. Атака на короля. Атака короля при односторонних рокировках, атака короля при разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов.

Эндшпиль. Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладья с пешкой против ладьи с пешкой.

Основы методики тренировки шахматиста. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретения им специальных знаний, навыков, качеств. Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических, умственных нагрузках и их восстановление. Понятие о калорийности и

усвояемости пищи. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература. Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX столетия, современная литература.

Общая физическая подготовка. Избранный вид спорта. Различные виды спорта и подвижные игры. Развитие творческого мышления. Национальный региональный компонент. Специальные навыки. Самостоятельная работа.

Нормативные требования Б - 6 года обучения.

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам.
2. Знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.
3. Уметь рассказать о французских и английских шахматистах первой XIX-XX веков, немецких шахматистов середины XIX века. Показать понимание вклада П. Морфьи в развитии шахматной теории.
4. Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических идей защиты Филидора, шотландской партии и шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказного ферзевого гамбита.
5. Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.
6. Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончание типа «ладья и пешка против ладьи».
7. Иметь понятие о тренировке шахматиста.
8. Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.

3.2.22. Программный материал для уровня У – 1-2 г/о.

Программный материал для уровней У-1 года обучения.

Физическая культура и спорт в России. Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Федерация и комитет по физической культуре.

Шахматный кодекс России. Судейство соревнований. Зачет по судейству и организация соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Исторический обзор развития шахмат. М.И. Чегорин – основоположник русской шахматной школы. Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Творчество Э. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Первые международные советские турниры.

Дебют. Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алешина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты.

Миттельшпиль. Защита в шахматной партии. Составление плана защиты, перегруппировка сил. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости.

Эндшпиль. Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Основы методики тренировки шахматиста. Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения учебно-тренировочного процесса перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Гигиенические основы труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного шахматиста. Двигательная активность шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка.

Основы профессионального самоопределения.

Судейская подготовка.

Нормативные требования У-1 года обучения.

1. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.
2. Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.
3. Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира.
4. Дать исторический обзор развития шахмат в России.
5. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
6. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
7. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
8. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.

3.2.23. Программный материал для уровня У-2 г/о.

Физическая культура и спорт в России.

Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Федерация и комитет по физической культуре.

Шахматный кодекс России. Судейство соревнований.

Зачет по судейству и организация соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Исторический обзор развития шахмат.

М.И. Чигорин – основоположник русской шахматной школы. Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Творчество Э. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Первые международные советские турниры.

Дебют. Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алешина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты.

Миттельшпиль.

Защита в шахматной партии. Составление плана защиты, перегруппировка сил. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости.

Эндшпиль.

Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Основы методики тренировки шахматиста.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения тренировочного процесса перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Гигиенические основы труда. Отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного шахматиста. Двигательная активность шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка.

Основы профессионального самоопределения.

Судейская подготовка.

Нормативные требования для У-2 года обучения.

1. Иметь представление о роли детско-юношеских спортивных школ в развитии спорта в нашей стране.

2. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.

3. Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.

4. Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира.

5. Дать исторический обзор развития шахмат в России.

6. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

7. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.

8. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».

3.3. Объем учебных нагрузок.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает занятия в течение календарного года – 46 недель. Объем нагрузки 276 часов по 6 часов в неделю - для групп Б 1-Б 2; 368 часов по 8 часов в неделю - для групп Б 3- Б 4; 460 часов по 10 часов в неделю – для групп Б 5 – Б 6 – базовый уровень сложности, 552 часа по 12 часов в неделю – для групп У1-У2 – углубленный уровень сложности программы.

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

№ п/п	Наименование предметных областей	Уровни сложности программы			
		Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
		Б 1- Б 2	Б 3 – Б 4	Б 5 – Б 6	
1.	Обязательные предметные области				
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25%			10 - 15%
1.2	Общая физическая подготовка	20-30%			-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-			10-15%
1.4	Вид спорта - шахматы	15-30%			15-30%
1.5	Основы профессионального самоопределения	-			15-30%
2.	Вариативные предметные области				
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15%			5-10 %
2.2	Судейская подготовка	-			5-10%
2.3	Развитие творческого мышления	5-20%			5-20%
2.4	Национальный региональный компонент	5-20%			5-20 %
2.5	Специальные навыки	5-20%			5-20%
2.6	Спортивное и специальное оборудование	5-20%			5-20%

3.4. Методические материалы.

Методы физического воспитания, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки учащихся является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера-преподавателя и учащегося, их взаимодействия и взаимосвязь.

Поставленные цели и задачи достигаются учебно-тренировочными занятиями, просмотром видео материалов и соревнований, с использованием современных учебно – тренировочных технологий: лично –

ориентированных, игровых, дифференцированного обучения, здоровье – сберегающих.

Основным средством подготовки в шахматах является обучение шахматной игре, решение упражнений, задач, этюдов, а также физические упражнения - подразделяющиеся на общеразвивающие упражнения (ОРУ), общие физические упражнения, специальные физические упражнения.

Задача обучения шахматной игре состоит в решении упражнений (т.е. специально подобранных задач), наряду с практической игрой, один из наиболее распространенных вариантов практических занятий. Цель решения упражнений – систематическая отработка умений и навыков путем ритмично повторяющихся умственных действий в специально организованной индивидуальной деятельности.

Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и двигательной подготовки, воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к шахматам, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов шахмат (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины).

Программа обеспечена необходимой литературой.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

-использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

-объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

-поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе;

Теоретическая подготовка – формирование у учащихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Структура построения учебно-тренировочного занятия.

Часть образовательной деятельности	Направленность и продолжительность части образовательной деятельности	Зона воздействия и направленность	Основные задания, упражнения	Методические указания
---	--	--	-------------------------------------	------------------------------

Подготовительная часть	<p>Организационный момент, включающий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - постановку цели, которая должна быть достигнута учащимися на данном этапе урока (что должно быть сделано учащимися, чтобы их дальнейшая работа на утз была эффективной); - определение целей и задач. - проведение инструктажа по технике безопасности и правилам поведения. <p>Приложение 1</p>	<p>Взаимные приветствия; проверка внешнего состояния классного помещения; проверка подготовленности учащихся к утз (наличие рабочих тетрадей и ручек; проверка правильности расстановки фигур на доске);</p>	<p>Проверка правильности расстановки фигур на доске. Решение задач</p>	<p>Настроить учащихся на изучение нового материала. Вызвать интерес. Организация внимания и внутренней готовности с целью быстрого включения учащихся в деловой ритм; подготовка к работе.</p>
	<p>Шахматная разминка (пример) 3-7 мин.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Какие линии есть на шахматной доске, Как они называются? - На каких линиях располагаются белые и чёрные войска перед началом сражения? - Можно ли ставить на одно поле по две пешки или по две фигуры? - Может ли пешка стать когда-нибудь фигурой, в каких случаях? - Что такое шах? - Когда шахматная партия считается выигранной? - Какая фигура остаётся на доске до конца игры: не снимается и не уничтожается? - Как обозначаются поля на шахматной доске? - Какие фигуры называются легкими? - Что такое мат? - Что такое эндшпиль? Какие виды эндшпиля вы знаете? <p>Оценка учащихся по пятибалльной системе с учетом правильности выполнения домашнего задания и ответов на вопросы (полностью или частично).</p>	<p>Познакомить учащихся с понятием оппозиция и научить использовать оппозицию в практической игре.</p>	<p>Общее представление об оппозиции; развить умение производить логические операции. Базовые элементы и усложнения.</p>	<p>Организовать и направить познавательную деятельность учащихся на усвоение нового материала. Организация внимания учащихся на основных положениях нового учебного материала. Демонстрация на примерах из шахматной практики великих шахматистов с комментариями (с использованием программы «Chess Base»). Тесты</p>
	<p>Опрос учащихся по</p>	<p>Организация</p>	<p>Дать представление о</p>	

	<p>заданному на дом материалу, включающий:</p> <ul style="list-style-type: none"> -определение целей и задач на данном этапе урока; -описание методов, способствующих решению поставленных целей и задач; критериев оценивания ответов учащихся в ходе опроса. <p>15-20 мин.</p>	<p>индивидуального опроса учащихся;</p> <p>привлечение учащихся к выводу к демонстрационной доске с личным решением задания и его пояснение;</p> <p>детальный анализ оценки позиции и стратегического плана на демонстрационной доске с пояснением решения в случае неправильного выполнения задания учащимися;</p>	<p>пешечном эндшпиле и разобрать понятие «Оппозиция».</p>	<p>Устранить в ходе проверки обнаруженные пробелы в знаниях, выяснить степень усвоения заданного на дом материала; определить типичные недостатки в знаниях и их причины; ликвидировать обнаруженные недочеты.</p>
Основная часть	<p>Объяснения нового учебного материала. Постановку конкретной учебной цели перед учащимися;</p> <p>Изложение основных положений нового учебного материала.</p>	<p>Организовать и направить познавательную деятельность учащихся на усвоение нового материала;</p> <p>Решение тестовых задач в парах.</p>	<p>Познакомить учащихся с понятием оппозиция и научить использовать оппозицию в практической игре. Решение тестовых заданий. Выполнение упражнений по заданию. (10-15 мин.).</p>	<p>Организация внимания учащихся на основных положениях нового учебного материала.</p> <p>Демонстрация на примерах из шахматной практики великих шахматистов с комментариями (с использованием программы «Chess Base»).</p> <p>Запись в тетрадях основных формулировок и опорных пунктов нового учебного материала.</p>
	<p>Закрепление нового учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> -постановку конкретной учебной цели перед учащимися <p>(какой результат должен быть достигнут учащимися на данном этапе урока),</p> <ul style="list-style-type: none"> -определение целей и задач, которые ставит перед собой тренер-преподаватель; <p>описание критериев, позволяющих определить степень усвоения учащимися нового учебного материала. (10-12 мин.).</p>	<p>Решение шахматных задач, тестов. Приложение 3,4.</p>	<p>Закрепить у учащихся те знания и умения, которые необходимы для самостоятельной работы по материалу.</p> <p>Решение шахматных задач, тестов. Приложение 3,4.</p>	<p>Выработать умение оперировать ранее полученными знаниями, решать практические задачи в ходе разыгрываемой партии.</p> <p>Проверка усвоения новых знаний учащимися: постановка вопросов, требующих активной мыслительной деятельности учащихся;</p> <p>создание нестандартных ситуаций при использовании знаний (расстановка позиций на демонстрационной доске и определения плана игры, опираясь на полученные знания).</p>
	<p>Использование здоровьесберегающих технологий. Игры, эстафеты. Приложение 2.</p>	<p>Проведение комплекса упражнений по исправлению дефектов осанки.</p>	<p>Выполнение несложных физических упражнений, направленных на профилактику нарушения зрения.</p>	<p>Соблюдение правил по технике безопасности</p>
Заключительная часть	<p>Задание на дом, включающее:</p> <ul style="list-style-type: none"> -постановку целей для самостоятельной работы учащихся(что должны сделать учащиеся в ходе выполнения домашнего задания); -определение целей, которые хочет достичь тренер-преподаватель, задавая задание на дом; -определение и разъяснение учащимся критериев успешного выполнения домашнего задания. <p>Подведение итогов УТЗ - 7-10 мин.</p>	<p>Решение шахматных заданий</p>	<p>Решение задач, тестов, упражнений.</p>	<p>Закрепление пройденного материала.</p> <p>Задание: разыграть на шахматной доске любую известную партию и разобрать партии;</p> <p>Решение шахматных задач на тему «Оппозиция» с обязательной записью в тетрадь.</p> <p>Инструктаж по его выполнению; проверка понимания учащимися содержания работы и способов ее выполнения.</p> <p>Выставление оценок.</p>

Форма, методы, приемы организации УТЗ, дидактический материал.

Таблица № 1

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка.	Беседа, лекция, просмотр видео.	Словесный, наглядный.	Литература, видеоаппаратура.
2	ОФП	Групповые практические занятия.	Наглядный, игровой, повторного выполнения.	Мягкое покрытие, гимнастические снаряды, мячи, скакалки.
3	Тактико-техническая и психологическая подготовка.	Групповые практические занятия.	Наглядный, игровой, повторного выполнения.	Мягкое покрытие.

Таблица № 2

Предметные области.	Форма занятий.	Методы и приемы организации учебно-тренировочного занятия.	Дидактический материал, техническое оснащение.
Теоретические основы физической культуры и спорта.	- беседа; - просмотр фотографий, таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы - практические занятия.	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Общая физическая подготовка.	- учебно-тренировочные занятия.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений.	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Вид спорта.	- учебно-тренировочное занятие; - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная .	словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор задач, тестов, упражнений.	- фотографии; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Развитие творческого мышления	- учебно-тренировочное занятие; - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная .	- сообщение новых знаний; - словесный; - наглядный; - практический; - работа по таблицам - самостоятельный показ и подбор задач, тестов, упражнений.	- фотографии; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей.

Методы выявления одаренных детей и отбор:

- основными методами являются наблюдение и эксперимент;
- экспертное оценивание поведения детей тренером-преподавателем;
- различные варианты наблюдения за детьми (во внешкольной деятельности, соревнования, спортивно-массовые мероприятия, встречи и т.п.), общения с детьми и их родителями;
- тесты, направленные на оценку интеллекта и креативности;
- периодическое повторение тестирования, целью которого является индивидуальная помощь, выяснение проблем, с которыми сталкивается обучающийся;
- определение подходящих образовательных программ и учебно-тренировочных занятий;
- периодическое участие детей в соревнованиях по шахматам разного уровня;
- отбор в группы углубленного уровня обучения.

3.6. Требования техники безопасности.

Безопасность жизнедеятельности детей во время проведения занятий и участия их в соревнованиях обеспечивается путём получения учащимися определённых знаний по технике безопасности поведения в учебном классе, на спортивной площадке памяток и инструкций, контролем учебно-тренировочного процесса тренером-преподавателем.

Особое значение необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при проведении каждого занятия, тренировки, соревнования, мероприятия. (Приложение 1).

4. Воспитательная и профориентационная работа.

Личностное развитие обучающихся – одна из основных задач воспитательной и профориентационной работы с обучающимися.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная, профориентационная и культурно-массовая работа осуществляется тренером-преподавателем в групповой и индивидуальной форме работы с обучающимися..

Специфика воспитательной и профориентационной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее не только во время учебно-тренировочных занятий, но и на физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий. Организация встреч, лекций, бесед, мастер-классов с ведущими спортсменами, тренерами и иными специалистами в области физической культуры и спорта, посещение и просмотр УТЗ ведущих тренеров, соревнований, видеозаписей соревнований разного уровня.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми способностями (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- регулярное поведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- тематические диспуты и беседы;
- активное привлечение вновь принятых занимающихся в спортивную школу ко всем общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением.

Эти мероприятия ставят своей целью развитие личности юного спортсмена, рост его самосознания, чувства ответственности перед командой, школой, страной.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается активность юного спортсмена, чувство коллективизма, теснее и многообразнее становятся контакты спортсменов. Этим же целям служат и фотовитрины, плакаты наглядной агитации, выпуск стенгазет и спортивных листков, стенды славы сборных команд, правильно подобранные книги, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

Важное место в профориентационной работе должно отводиться соревнованиям. Соревнования могут быть средством контроля над успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения учеников во время соревнований, тренер-преподаватель может сделать вывод о формировании у них необходимых качеств.

5. Система контроля.

Система контроля осуществляется в соответствии плана учебного процесса в форме тестирования по физическим и двигательным умениям по оценочной бальной системе, и решение тестовых задач (Приложение 3, 4, 5) по набранным очкам за тест.

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных нагрузок на организм учащихся и планомерного повышения уровня физической подготовленности учащихся.

- тестирование по общей и специальной физической подготовке проводится в форме тестирования по оценочной бальной системе, по системе – «зачет».

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение тестов по общей физической подготовке и решение задач (Приложение 3, 4, 5); овладение

теоретическими знаниями; знаниями правил техники безопасности и правил поведения (Приложение 1).

Тесты по общей физической и специальной физической подготовке для базового уровня сложности программы Б -1 г/о – Б-3 г/о.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м	не более 6,9с	не более 7,2 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 115 см	не менее 110 см
Выносливость	Приседание без остановки	не менее 6 раз	не менее 6 раз
Сила	Сгибание и разгибание рук (в упоре лежа на полу)	не менее 7 раз	не менее 4 раз
	Подъем туловища лежа на спине	не менее 8 раз	не менее 5 раз
	Подтягивание из виса на перекладине, девочки - (на низкой перекладине)	не менее 2 раз	не менее 4 раз
Координация	Челночный бег 3 х 10 м	не более 10,4 с	не более 10,9 с
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)		

Тесты по общей физической и специальной физической подготовки для базового уровня сложности программы Б -4 г/о – Б-6 г/о.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м	не более 6,7с	не более 7,0 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 120 см	не менее 115 см
Выносливость	Приседание без остановки	не менее 10 раз	не менее 8 раз

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 9 раз	не менее 5 раз
	Подъем туловища лежа на спине	не менее 11 раз	не менее 8 раз
	Подтягивание из виса на перекладине, девочки - (на низкой перекладине)	не менее 4 раз	не менее 5 раз
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 10,1 с	не более 10,7 с
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	не менее 2 раз	

Тесты по общей физической и специальной физической подготовки для базового уровня сложности программы У-1 г/о – У-2 г/о.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м	не более 10,5с	не более 11,0 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 160 см	не менее 150 см
Выносливость	Приседание без остановки	не менее 10 раз	не менее 8 раз
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 16 раз	не менее 12 раз
	Подъем туловища лежа на спине	не менее 11 раз	не менее 8 раз
	Подтягивание из виса на перекладине,	не менее 6 раз	не менее 15 раз

	девочки - (на низкой перекладине)		
Выносливость	Приседания без остановки	не менее 10 раз	не менее 8 раз
	Бег 1000 м	не менее 4 мин 05 сек	не менее 6 мин
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	не менее 5 раз	

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шахматы.

Виды	Уровни сложности программы			
	Б1-Б2	Б3-Б4	Б5-Б6	У 1 – У 2
Контрольные	3	5	5	6
Отборочные	-	2	3	4
Основные	-	1	1	2

Спортивная экипировка.

N п/п	Наименование
1.	Спортивный костюм
2.	Футболка, шорты спортивные
3.	Спортивная обувь

Оборудование и спортивный инвентарь.

N п/п	Наименование	Кол – во
Оборудование, спортивный инвентарь		
1	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	2
2	Доска шахматная с фигурами шахматными	12
3	Интерактивный комплект	1

4	Мат гимнастический	1
5	Мяч набивной от 1-3 кг	2
6	Секундомер	2
7	Стол шахматный	12
8	Стулья	24
9	Часы шахматные	12

6. Результаты реализации программы.

Результатом реализации программы является:

На базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта шахматы;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шахматы.

На углубленном уровне:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы;

7. Перечень информационного обеспечения.

1. Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. – М., Знание, 2016.
2. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста / В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб. пособ. / Под ред. Я.Б. Эстрина. – М.: Высш. школа, 2016.
3. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР, 2015.
4. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 2016.
5. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 2010.
6. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 2017.
7. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 2016.
8. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 2015.
9. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 2016.
10. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 2017.
11. Теория и практика шахматной игры: Науч.-метод, и практ. пособие / Под ред. Я.Б. Эстрина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 2016.
12. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. – М., 2015.
13. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности / Под общ. ред. Н.А. Алексеева. - М.: ГЦОЛИФК, 2017.

Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт Российской шахматной Федерации <http://ruchess.ru>

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации:

<http://www.minsport.gov.ru>

Аудиовизуальные средства с учетом специфики шахмат:

<http://www.crestbook.com>

Инструкция по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по шахматам.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. К работе в классе шахмат допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие инструктаж по технике безопасности, ознакомленные с данной инструкцией по технике безопасности и правилам поведения.

1.2. Опасными факторами в классе шахмат являются:

- физические (неисправная или несоответствующая требованиям СанПиН мебель); опасное напряжение в электрической сети; технические средства обучения;

- химические (пыль);

- психофизиологические (напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные статистические нагрузки и монотонность труда).

1.3. Работа учащихся в классе шахмат разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

1.4. Во время занятий посторонние лица могут находиться в классе только с разрешения тренера-преподавателя.

1.5. Во время перерывов между занятиями проводится обязательное проветривание помещения с обязательным выходом учащихся из класса.

1.6. Каждый обучающийся в ответе за состояние своего рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.

1.7. Необходимо на каждом занятии проводить профилактику нарушения осанки и зрения. Для этого нужно следить за рабочей позой во время работы на занятиях.

Правильная поза:

- длина сиденья должна соответствовать длине бедер учащегося;
- высота ножек стула должна равняться длине голени;
- голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол;

- между краем стола и грудной клеткой сидящего учащегося необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка;

- 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.

1.8. Учащиеся не должны приносить посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

1.9. Перед началом учебно-тренировочных занятий по ОФП тренер-преподаватель обязан проверить состояние спортивной площадки (спортзала), спортивного инвентаря, температурного режима, освещенности и т.д., убедиться в их соответствии предъявляемым требованиям или принять меры к устранению причин, не обеспечивающих безопасное проведение занятий.

Тренер-преподаватель в начале занятия обязан осмотреть каждого учащегося, убедиться визуально в его нормальном самочувствии, наличии и соответствии его спортивной формы. При подозрении на заболевание у ребенка или травмы, тренер-преподаватель обязан направить в медпункт за разрешением к занятиям. Без спортивной формы спортсмен к занятиям не допускается.

По окончании учебно-тренировочных занятий на спортивной площадке (в спортивном зале) дежурный по группе совместно с тренером-преподавателем собирают весь используемый на занятиях спортивный инвентарь, осматривают его целостность и убирают в специальную комнату.

Занимающиеся должны расставить спортивное оборудование по местам, переодеться и по команде преподавателя покинуть спортзал.

В заключении необходимо отключить освещение.

1.10. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

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

1.12. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

1.13. Учащимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя подходить к имеющемуся в классе оборудованию, закрытым книжным шкафам.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Проверить правильность установки стола, стула.

2.2. Подготовить к работе рабочее место, убрав все лишнее со стола, а портфель или сумку в специально отведенное место.

2.3. Обо всех замеченных нарушениях, неисправностях, повреждениях и поломках немедленно доложить тренеру-преподавателю.

2.4. При работе в классе шахмат категорически запрещается:

- находиться в классе в верхней одежде;
- находиться в классе с напитками и едой.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Входить в класс по указанию тренера-преподавателя, соблюдая порядок и дисциплину.

3.2. Неукоснительно выполнять требования тренера-преподавателя.

3.3. Постоянно поддерживать порядок и чистоту своего рабочего места.

3.4. Обучающиеся должны соблюдать правильную посадку: сидеть прямо, не сутулясь, опираясь областью лопаток на спинку стула, с небольшим наклоном головы вперед; предплечья должны опираться на поверхность стола.

3.5.Рекомендуется использовать оздоровительные моменты на занятиях:

- физкультминутки, динамические паузы;
- минутки релаксации;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- массаж активных точек;
- речевая гимнастика.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1.При возникновении повреждений на столах или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены оборудования.

4.2.При плохом самочувствии прекратить занятия и 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 в классе не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать учащихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЗАНЯТИЙ.

5.1.Привести в порядок рабочее место

5.2.Все взятые для работы книги положить на место.

5.3.При обнаружении неисправности мебели или оборудования сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5.4.Выходить из класса только с разрешения тренера-преподавателя, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

ИГРЫ.

1. Игра «Успей взять кеглю».

Играющие выстраиваются в две шеренги и становятся лицом друг к другу. Расстояние между ними - 10 м. Игроки каждой шеренги рассчитываются по порядку номеров. Между шеренгами на равном расстоянии от них ставят кеглю. Ведущий называет номер. Игроки, имеющие эти номера, выбегают. Каждый стремится первым схватить кеглю. Тот, кто сумеет это, убегает в свою шеренгу, а противник старается его запятнать. Если игрок с кеглей вернется в шеренгу, не будучи запятнанным, его команда получает два очка, а если его запятнают - одно очко. Затем руководитель называет другой номер и бегут другие игроки. Побеждает команда, набравшая больше очков.

2. Игра «Точный удар».

Две команды по 8-10 человек выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними кладут на пол обруч. По сигналу первый игрок одной команды бросает мяч о пол в центр обруча так, чтобы он отскочил по направлению к игроку другой команды, и отходит в сторону. Поймав мяч, игрок второй команды таким же способом возвращает его и отходит в сторону. Ловит мяч второй игрок первой команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят все игроки обеих команд. Игра ведется в быстром темпе. Если мяч не будет пойман или заденет обруч, бросок не засчитывается. Виновный в этом остается на месте и бросает мяч вторично. Побеждает команда, раньше завершившая игру.

3. Игра «Бег по кочкам».

Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1-1,5 м друг от друга чертят кружки диаметром 30-40 см (по прямой или извилистой линии). По сигналу первые номера, перепрыгивая из кружка в кружок, добегают до конечной черты, после чего по кратчайшему пути возвращаются обратно и передают эстафетные палочки очередному номеру, а игрок становится в конец колонны. Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

4. Игра «Скорый поезд».

В 6-7 м от каждой команды ставят флажки. По команде «Марш!» первые игроки быстрым шагом (бежать запрещается) направляются к своим флажкам, огибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счету номера, и вместе они проделывают тот же путь. Играющие держат друг друга за локти и во время ходьбы двигают руками наподобие паровозного шатуна. Когда паровоз (передний игрок) возвратится на место с полным составом, он должен подать протяжный гудок. Выигрывает команда, первой прибывшая на станцию.

5. Игра «Неуловимый шнур».

Двое играющих садятся на стулья спиной друг к другу, на расстоянии 2—3 м. Под стульями протянута веревка. По сигналу надо вскочить, обежать оба

стула, сделав вокруг них три полных круга, затем сесть на свой стул, наклониться и вытянуть к себе веревку. Кто схватит веревку быстрее, тот и выиграет. Бежать следует каждому в правую сторону. Во время бега до стульев не дотрагиваться. Сначала надо провести репетицию. Для того чтобы играющие не ошиблись и не схватили веревку раньше времени, тренер-преподаватель считает вслух обороты: «Раз, два, три!». После счета «три» можно сесть на стул и попытаться вытянуть веревку. Игра проводится три раза, побеждает тот, кто сумеет два или три раза вытянуть шнур.

В игру можно внести изменение: не бежать вокруг стульев, а прыгать на одной ноге (только один оборот), после этого сесть и попытаться вытянуть веревку.

6. Игра «Пропавшая табуретка».

На расстоянии 2-3 м одну от другой ставят две табуретки. На них садятся играющие с завязанными глазами. По команде ведущего учащиеся встают, делают 6-8 шагов. После этого каждый должен сделать три полных оборота на месте и вернуться к своей табуретке. Выполнить это задание не просто. Очень часто играющие теряют направление и, возвращаясь, идут совсем не в ту сторону, откуда пришли.

7. Игра «Простые салки».

Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах. Одна команда (А) находится вне прямоугольника, а другая (Б) – внутри. По сигналу один из игроков команды «А» (водящий) старается за 20 секунд осалить как можно больше игроков из команды «Б», которые бегают только внутри прямоугольника. Осаленные игроки выходят за пределы прямоугольника. После смены водящего все возвращаются на площадку, и игра продолжается до тех пор, пока все из команды «А» не сыграют. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за отведенное время осалила больше игроков соперника.

ЭСТАФЕТЫ.

1. Эстафета «Защита крепости».

На земле чертят большой круг. Все играющие становятся за линией круга, лицом к центру. Лишь один водящий остается в круге. В середине круга ставят пять булав или кеглей. Это крепость, которую водящий должен защищать. Для игры нужен волейбольный мяч. Играющие, перебрасывая мяч между собой, стараются уловить удобный момент, когда защитник крепости зазеваается, и ударом мяча сбить кегли (булавы). Защитник имеет право отбивать мяч любым способом. Тот, кому удастся разрушить крепость, становится новым защитником.

2. Соревнование скороходов.

На земле проводят линию, за которой становятся все играющие. В 40 м от нее проводят вторую линию. По сигналу все начинают шагать, стараясь как можно быстрее дойти до финиша. Надо следить за тем, чтобы шаг ни у кого не переходил в бег или прыжки. Побеждает команда или тот, кто, не нарушая правил, дойдет до финиша первым.

3. Эстафета с мячами.

Для игры нужны волейбольные мячи по числу команд. В 6-7 шагах от линии старта перед каждой командой ставится стул. Первые номера, получив мяч, бегут к своим стульям, становятся за ними и с этого места бросают мячи вторым номерам, после чего возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые и последующие номера, поймав мяч, проделывают то же самое. Если очередной игрок мяч не поймал, он должен побежать за ним, вернуться на свое место и лишь после этого продолжать игру. Выигрывает команда, у которой мяч, обойдя всех игроков, раньше вернется к первому.

4. Эстафета со скакалками.

Чертаются две параллельные линии на расстоянии 15-20 м одна от другой. У первой линии выстраиваются в затылок две или три команды. Игроки, стоящие впереди колонны, держат в руках скакалку. На противоположной черте, напротив каждой команды, ставят флажок. По сигналу первые номера начинают бег, перепрыгивая через скакалку, и, обогнув флажок, возвращаются обратно и передают скакалку следующему игроку. Тот, не задерживаясь, прыгает через скакалку и устремляется вперед. Последний участник, достигнув финиша, поднимает руку со скакалкой вверх. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

5. Эстафета с обручами.

Для игры нужны обручи и эстафетные палочки по числу команд. В 10-15 шагах от линии старта перед каждой командой ставится флажок. На середине дистанции кладется обруч. Первые номера в командах получают эстафетные палочки. По сигналу 1-е номера добегают до лежащих на земле обручей и, не выпуская палочек, поднимают обручи, пролезают сквозь них, кладут их на место (оно должно быть обозначено) и бегут дальше до флажков. Обогнув флажки, они возвращаются, вновь пролезают сквозь обручи и вручают эстафетные палочки вторым номерам, а сами становятся в конец команды (колонны). Вторые номера проделывают то же самое и передают эстафетные палочки третьим и т. д. Выигрывает та команда, которая раньше закончит игру.

6. Эстафета с флажком.

По сигналу первые номера берут общий старт, держа в руках флажок. Обегая стойку, возвращается назад, передает флажок второму, а сам становится в конец колонны. Остальные проделывают тот же путь. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

7. «Переправа» – бег в обручах.

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой, в руках у направляющего гимнастический обруч. Обруч надевают на пояс первые игроки, по сигналу оббегают стойку, возвращаясь обратно, – берут в обруч второго игрока, проделывают тот же путь, возвращаются обратно: первый становится в конец колонны, а второй игрок берет обруч третьего и все повторяется.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

8. Кто скорее докатит обруч до флажка.

У впереди стоящих игроков в руках обручи. По сигналу первые в колоннах катят обручи по направлению к стойкам, оббегают их, возвращаются обратно и передают обруч следующим игрокам, а сами уходят в конец своей колонны.

Остальные проделывают тот же путь. Выигрывает команда, первой пришедшая к финишу.

9. «Перемени предмет».

Напротив каждой команды, на расстоянии 12–15 м, лежат мячи. Стоящий первым держит в руках брусок. По сигналу бегут, кладут один предмет, берут другой, возвратившись, передают его и становятся в конец колонны.

Выигрывает команда, пришедшая к финишу первой.

10. «Конвейер».

У впереди стоящих игроков по мячу. По сигналу первые игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа, становится первым и передает мяч стоящим сзади до тех пор, пока начавший игру не вернется на свое место. После этого он должен поднять мяч вверх.

Побеждает команда, закончившая игру первой.

11. «Прокати мяч».

Команды построены в колонны по одному, в стойке ноги врозь, мяч в руках у направляющего. По сигналу первый номер наклоняется вперед и толчком двумя руками посылает мяч между ног назад. Игрок, стоящий сзади, ловит катящийся мяч, бежит в начало колонны и повторяет то же. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернется с мячом на место направляющего. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

12. «Встречная эстафета».

Колонна - 1 стоит напротив колонны - 2. По команде стартует К-1 с палочкой, «финиширует» К-2.

(Финишем считается поднятая рука капитана с эстафетной палочкой.)

13. «Посадка картофеля» (челночный бег).

Команды выстраиваются в колонну. На расстоянии 3–4 м от линии старта и далее разложены 4 обруча. Ближе к старту лежат 3 малых мяча. Первый участник подбегает к первому обручу, берет 1 мяч и, подбегая ко второму, кладет его там. Затем возвращается, берет еще 1 мяч, бежит и кладет его в третий обруч, потом третий мяч переносит в четвертый обруч. После этого передает эстафету касанием руки следующему участнику, который по одному переносит мячи в ближайший обруч.

14. «Змейка».

Пять участников, держа в руках четыре обруча, выбегают за линию старта и образуют цепь обручей между линией старта и стойкой, в которую участники пробегают последовательно змейкой». Обегая стойку и возвращаясь по прямой, передают эстафету.

Финишем считается, когда все участники вернутся за линию старта.

15. «Паучок». (Краб)

Все участники проходят дистанцию (6–10 м) в положении «паучка» (упор присев сзади ногами вперед) вокруг стойки и обратно за линию старта.

Решение шахматных задач, примеров, учебных позиций для уровней базовой сложности программы.

Б-1 г/о.

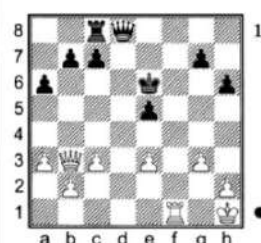
Как защититься от шаха.

Позиции для решения

В позициях 1–10 надо защититься от шаха. Найдите такую защиту, которая дает наилучший результат. Ниже приводятся ответы. Они написаны подробно в учебных целях, советуем внимательно их прочитать.

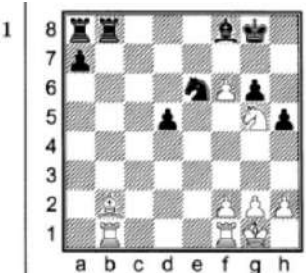
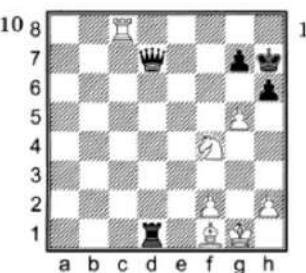
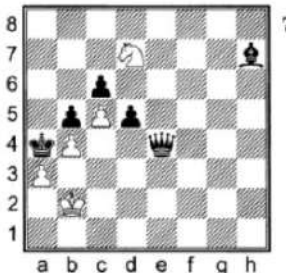
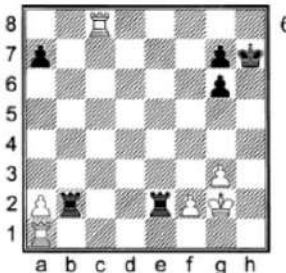
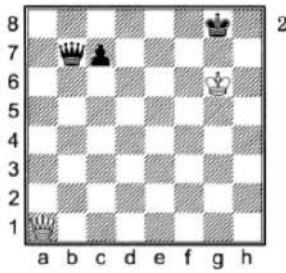
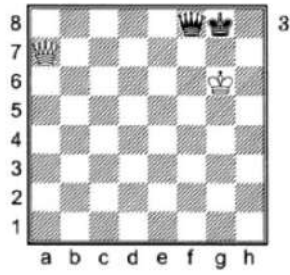


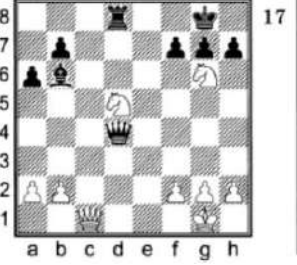
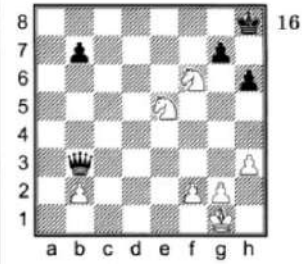
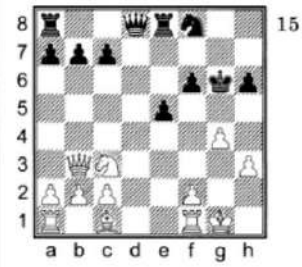
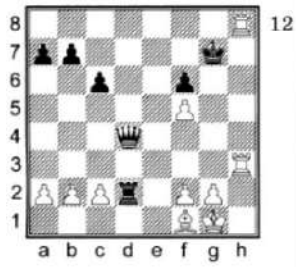
Как закончится партия после 1. g4+?



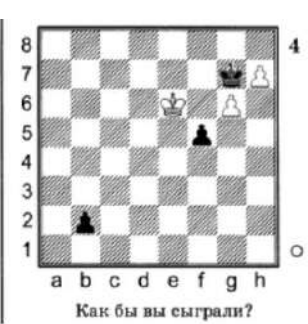
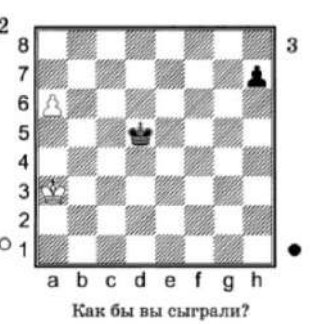
Поставьте мат в 1 ход
Позиции для решения

В позициях 1–18 ход белых. Белые ставят мат в один ход.





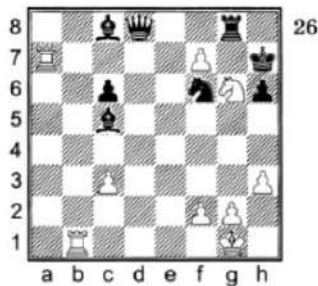
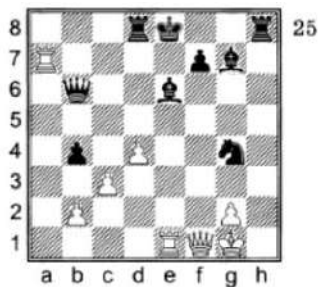
Проходные пешки. Кто победит?
Позиции для решения



Мат в 1 ход.
 Позиции для решения

В позициях 1–26 ход белых. Белые дают мат в 1 ход. Рекомендуем решать по диаграмме, не расставляя фигуры на доске.

The image contains 26 chessboard diagrams, each representing a different chess position for a one-move checkmate problem. The boards are arranged in a grid with columns labeled a-h and rows labeled 1-8. The positions are numbered 1 through 22. Each diagram shows a specific arrangement of pieces on the board, with the goal being to identify the single move that leads to a checkmate for White.



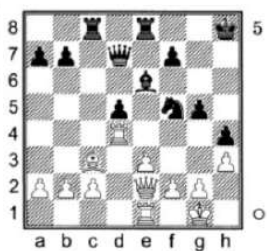
Б-3 г/о.

Мат в 2 хода с помощью двойного шаха.

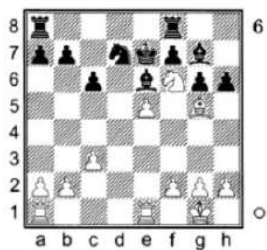
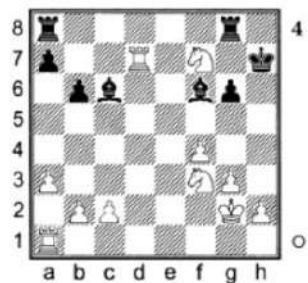
Позиции для решения

Двойной шах — мощное атакующее оружие. Единственный способ защиты от двойного шаха — уйти королем, если есть такая возможность (частный случай отхода — взять королем одну из фигур, дающих шах). Если уйти королю некуда, двойной шах — это мат.

На диаграммах 12 позиций на мат с помощью двойного шаха. Позиция 1 дана с решением.



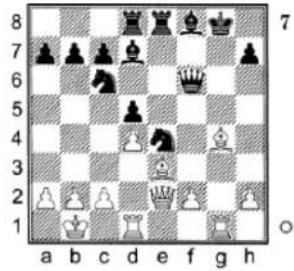
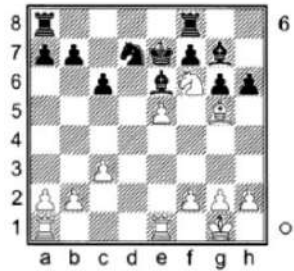
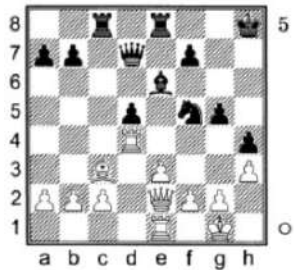
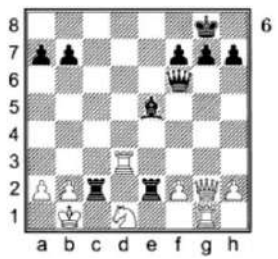
1. Ф:h6+ gh 2. Л:h6++. Двойной шах.
Королю отходить некуда — это мат



Мат в 2 хода по последней горизонтали

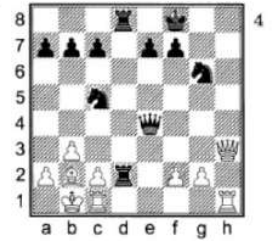
Позиции для решения

В позициях 1–6 ход белых. Они дают мат в 2 хода ферзем или ладьей по восьмой горизонтали.



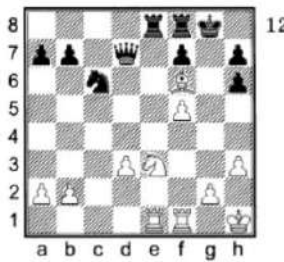
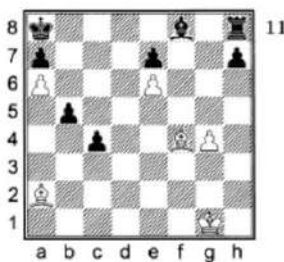
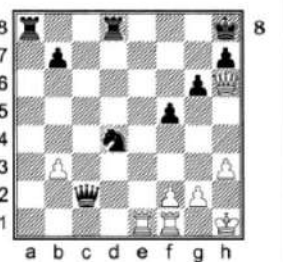
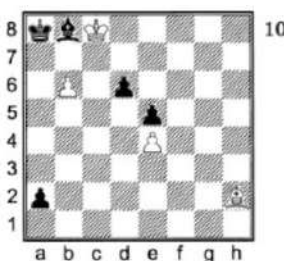
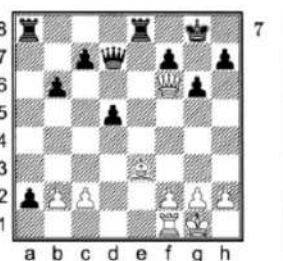
Мат в 2 хода по последней горизонтали
 Позиции для решения

В позициях 1–6 ход белых. Они дают мат в 2 хода ферзем или ладьей по восьмой горизонтали.



Мат в 2 хода
 Позиции для решения

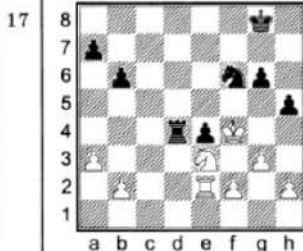
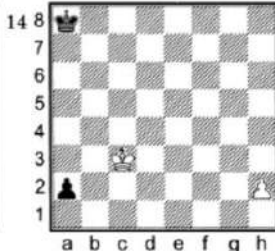
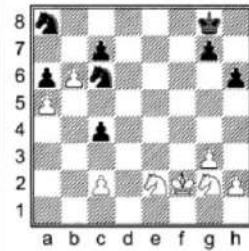
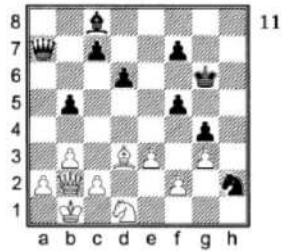
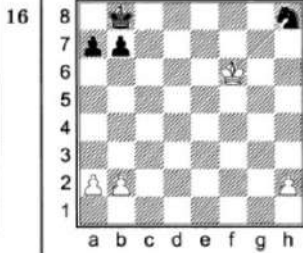
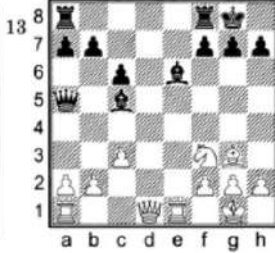
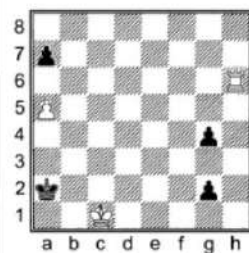
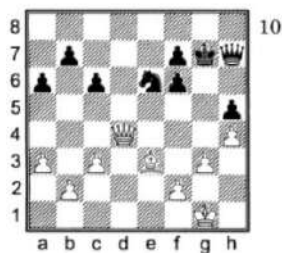
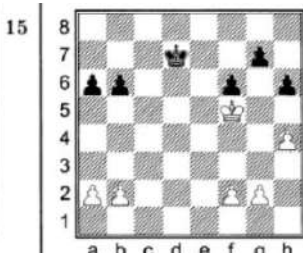
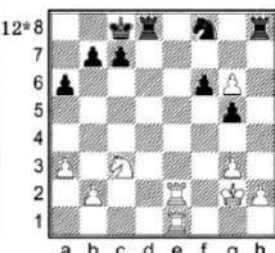
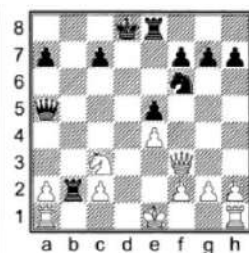
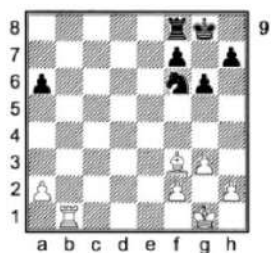
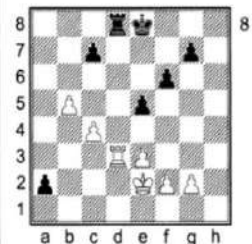
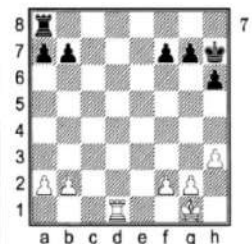
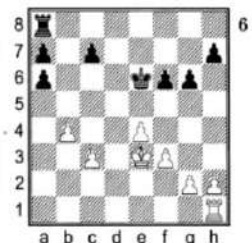
В позициях 1–12 ход белых, и они дают мат в 2 хода.



Во всех позициях очередь хода за белыми. Первым ходом белые совершают нападение на пешку или фигуру противника и затем получают материальное преимущество.

Мат в 3 хода
 Позиции для решения

В позициях 1–6 ход белых, и они ставят мат в 3 хода.



Б-4 г/о.

Защититесь от нападения на фигуру Позиции для решения

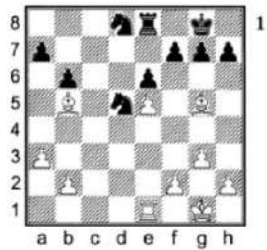
В примерах 1–14 ход черных. По крайней мере одна из черных фигур под ударом. Найдите защиту от нападения. Защита может достигаться следующими способами: уход из-под удара; уничтожение атакующей фигуры путем размена или жертвы; защита атакованной фигуры; перекрытие линии нападения; связка атакующей фигуры; контратака, которая может закончиться отыгрышем равноценного или более ценного материала или матованием короля противника.



13



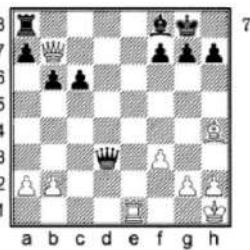
14



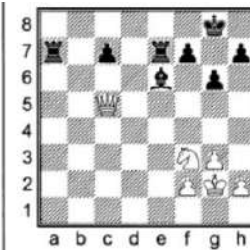
1



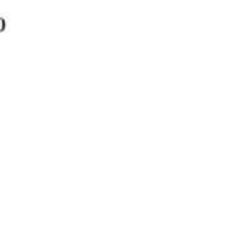
4



8



7



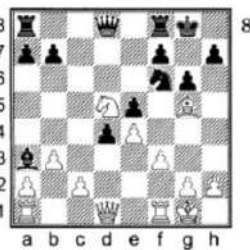
10



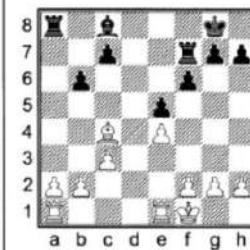
2



5



8



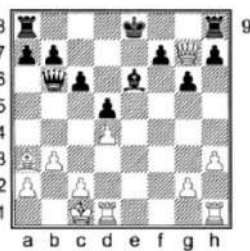
11



3



6



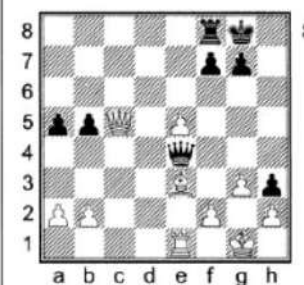
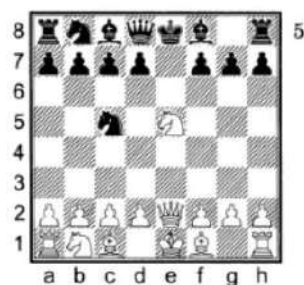
9



12

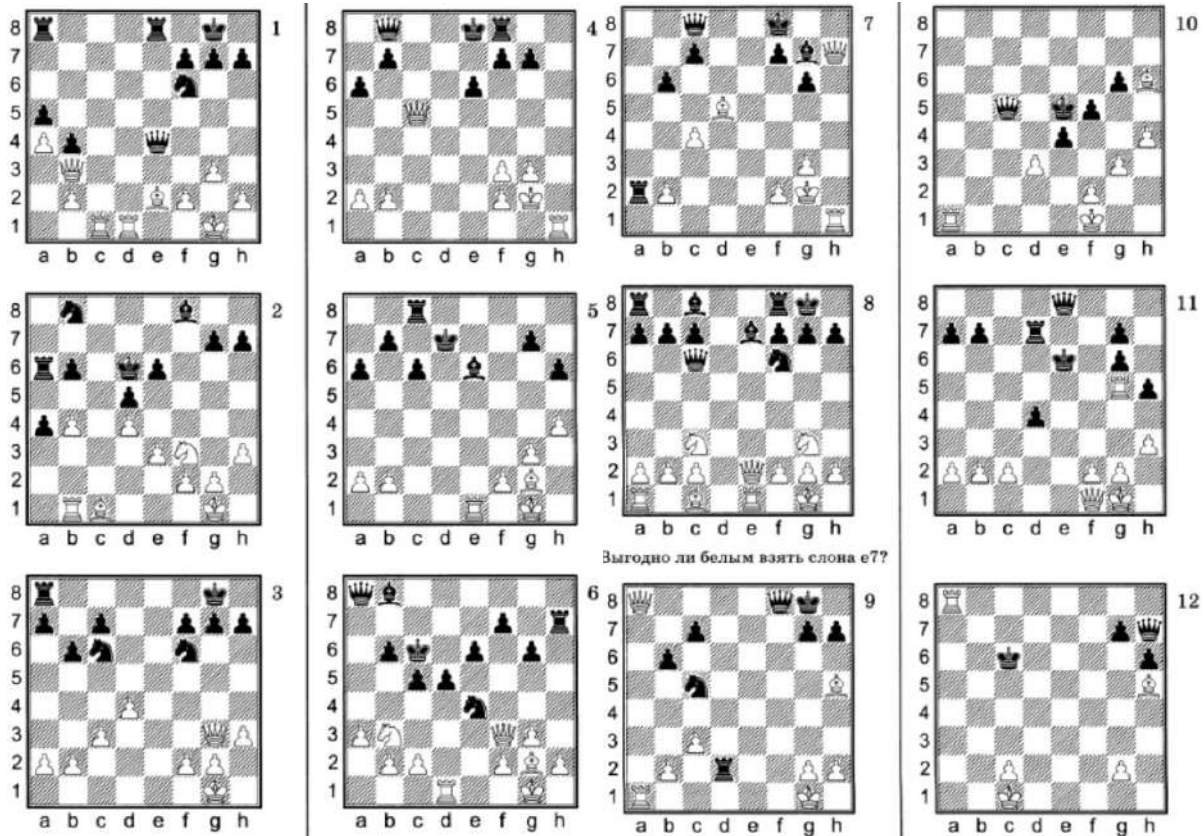
Позиции для решения

Во всех позициях на диаграммах 1–12 очередь хода за белыми. С помощью открытого нападения белые добиваются материального преимущества или ставят мат.



Позиции для решения

В примерах для самостоятельного решения 1–14 ход белых. Могут ли белые, используя сквозной удар, получить материальное преимущество?

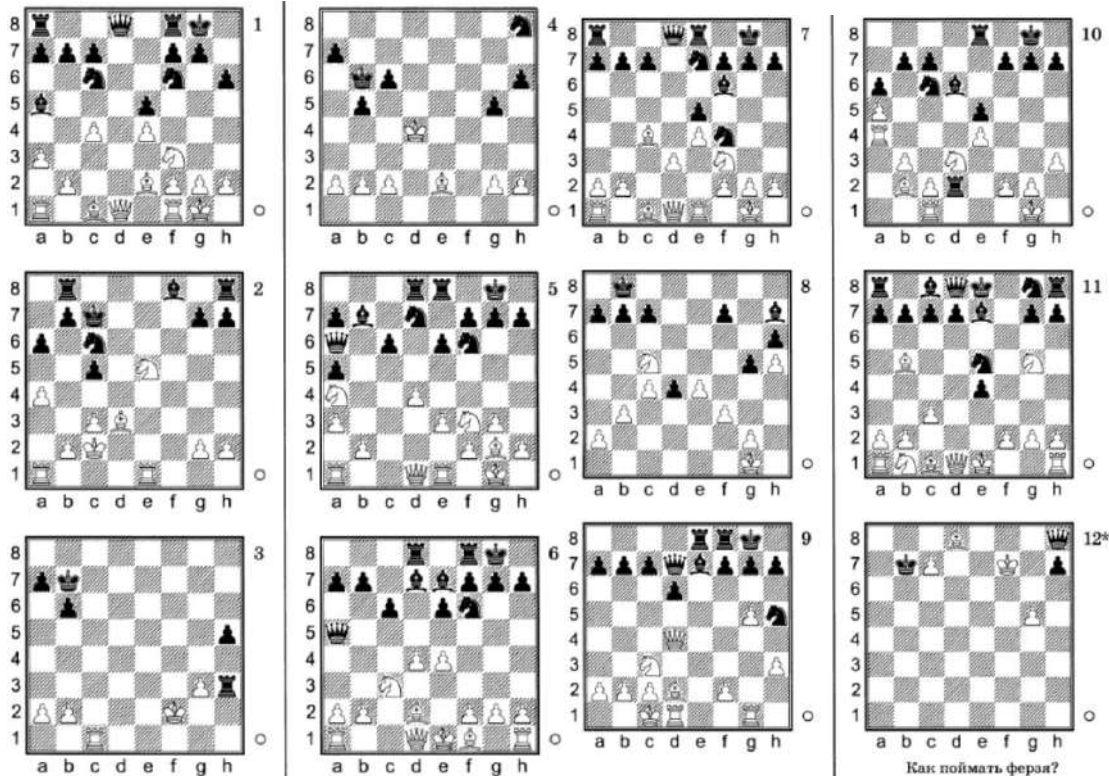


Выгодно ли белым взять слона е7?

Б-5 г/о.

Позиции для решения

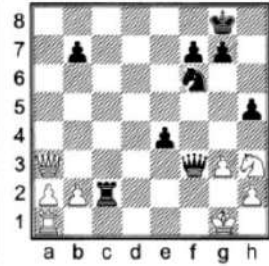
В примерах для самостоятельного решения 1–12 материальное преимущество достигается путем ловли фигуры.



Как поймать ферзя?

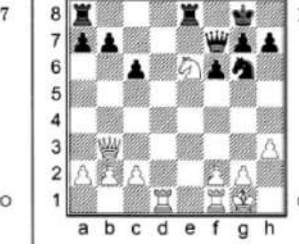
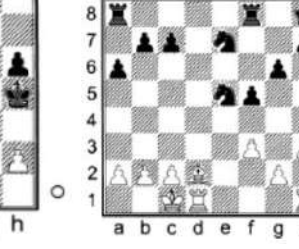
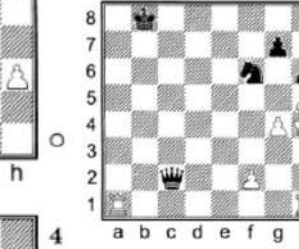
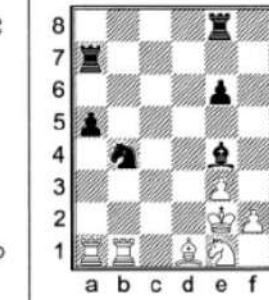
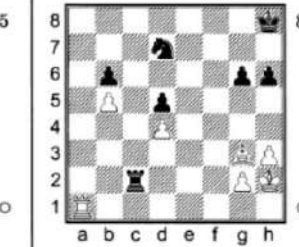
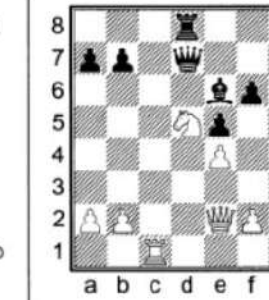
Позиции для решения

В примерах 1–10 ход белых. Они добиваются материального преимущества или ставят мат с помощью двойного удара.



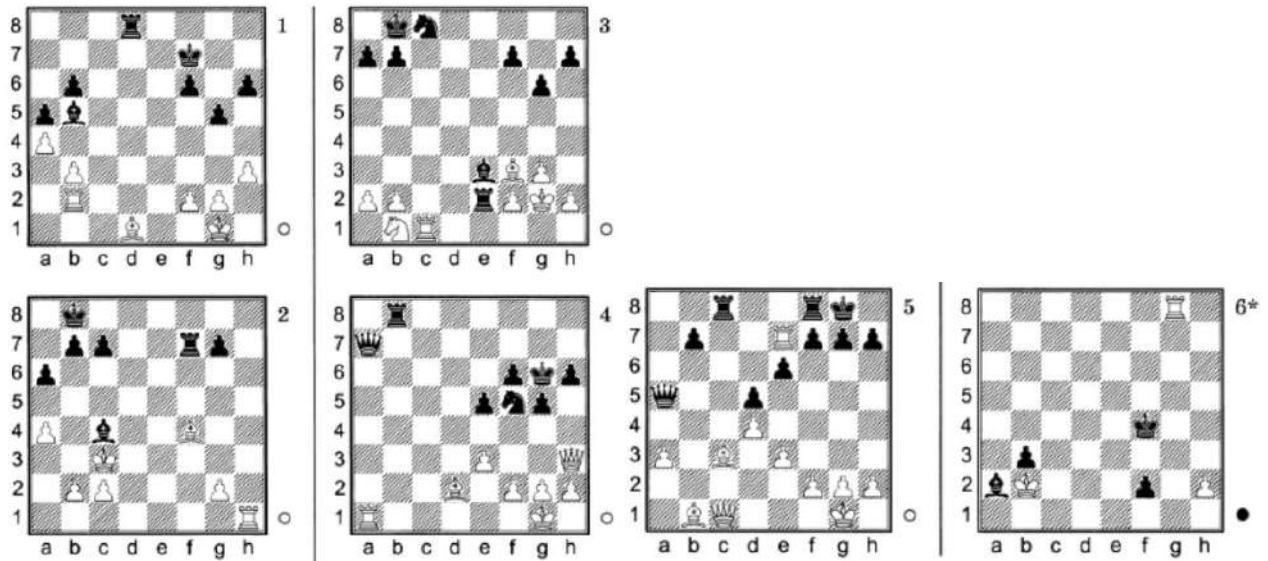
Позиции для решения

Примеры 1–14 предназначены для самостоятельного решения. Здесь в большинстве случаев связка используется или для достижения материального преимущества, или для ограничения подвижности фигур противника и матовой атаки. Также есть позиции на тему «Освобождение от связки».



Позиции для решения

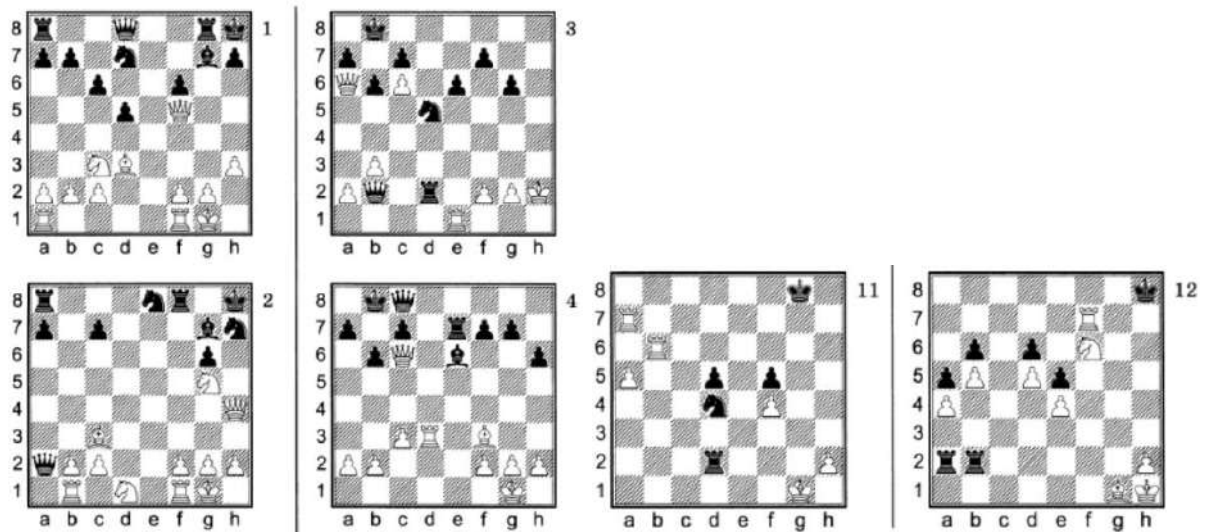
В примерах 1–6 сторона, владеющая очередью хода, добивается успеха с помощью промежуточного хода.

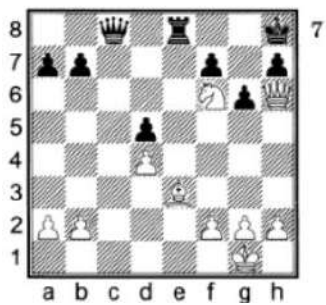


Найдите защиту от угрозы мата

Позиции для решения

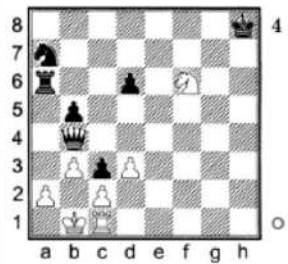
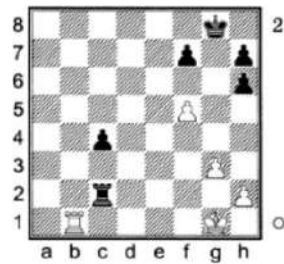
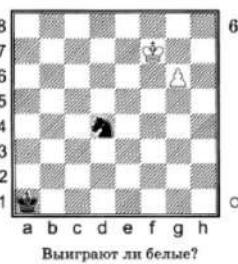
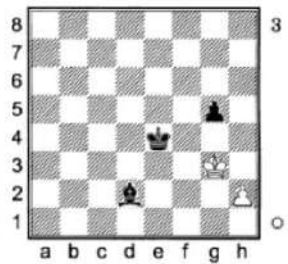
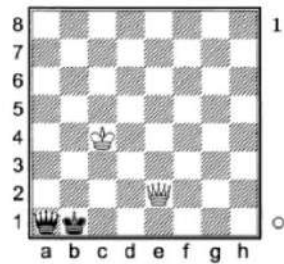
В примерах 1–12 ход черных. Белые угрожают поставить мат в 1 ход. Найдите, как черные защищаются от мата. В некоторых позициях защита достигается за один ход, в других — за несколько.





Создайте неотразимую угрозу
Позиции для решения

В примерах 1–10 сторона, имеющая очередь хода, создает угрозу (мата, выигрыша материала, проведения пешки, сделать ничью), отразить которую соперник не в состоянии.



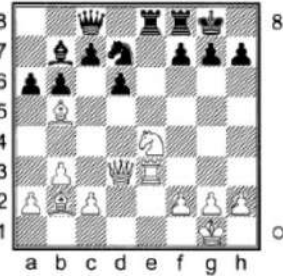
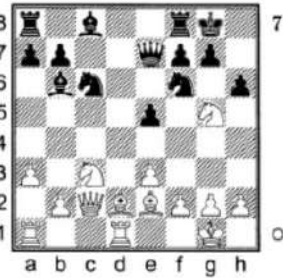
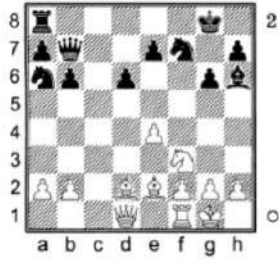
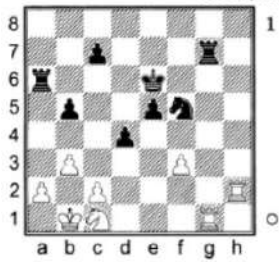
Выиграют ли белые?

Как бороться с будущим ферзем на c1?

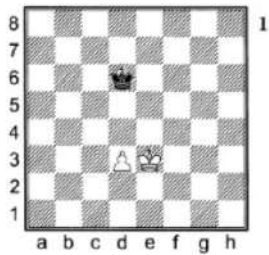
Предскажите результат партии

Совершите размен, ведущий к последующему мату или выигрышу материала

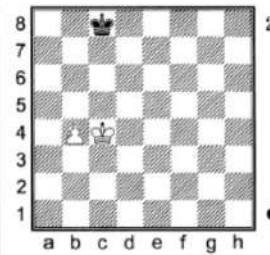
Позиции для решения



Позиции для решения



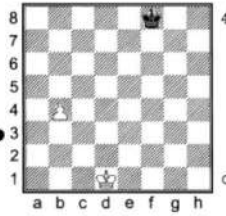
Как закончится игра:
А — при ходе белых;
Б — при ходе черных



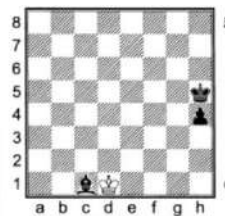
Как сыграл Фишер?



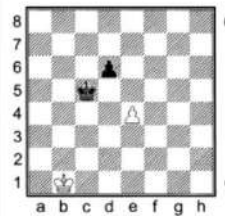
Как бы вы сыграли?



Могут ли белые выиграть?



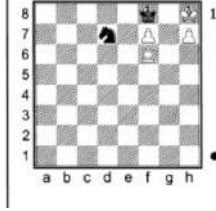
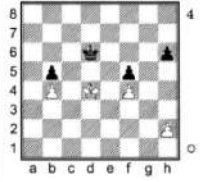
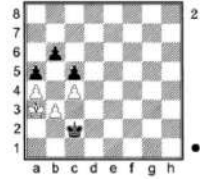
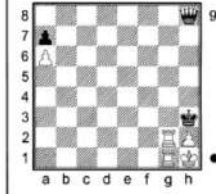
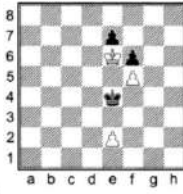
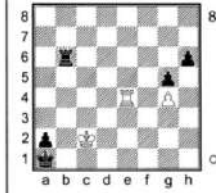
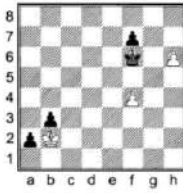
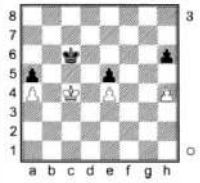
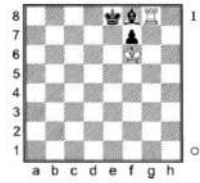
Как закончится партия?



Как сделать ничью?

Позиции для решения

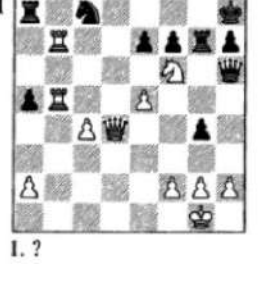
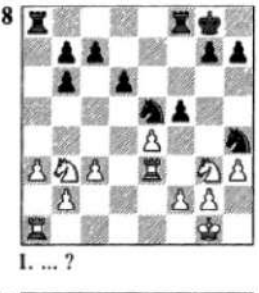
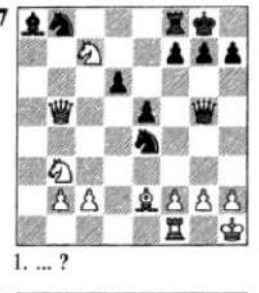
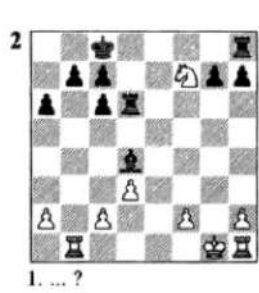
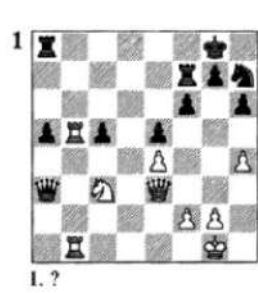
Во всех позициях сторона, владеющая очередью хода, выигрывает с помощью путцванга.

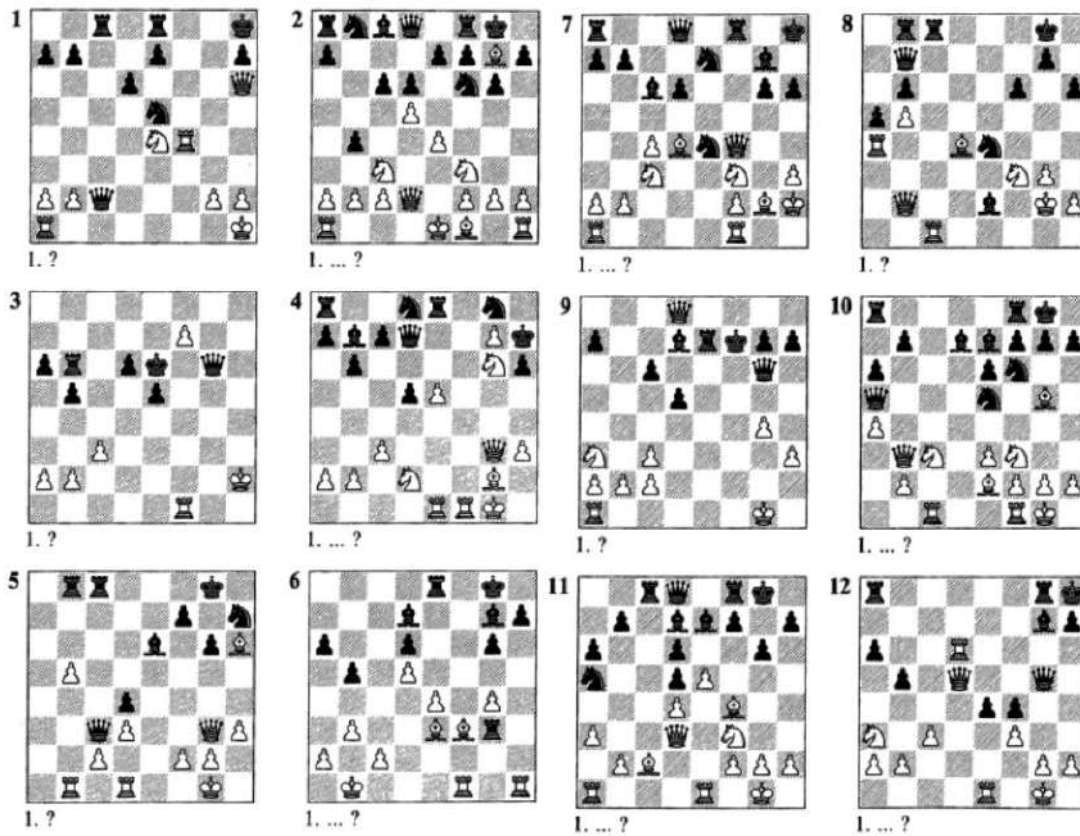


Как выиграть слона?

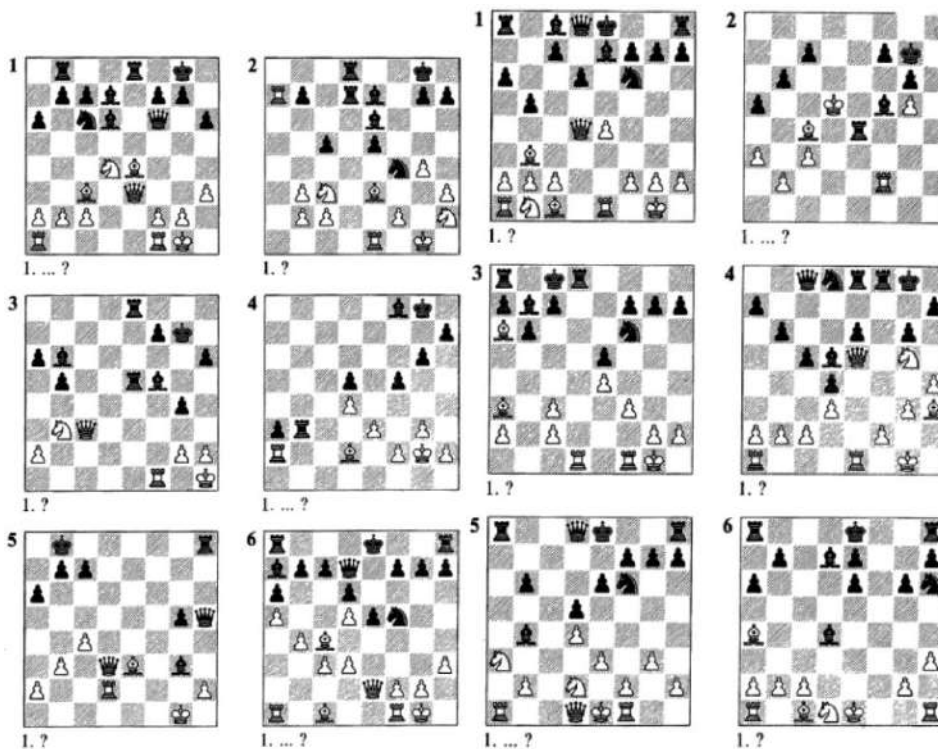
Приложение 4

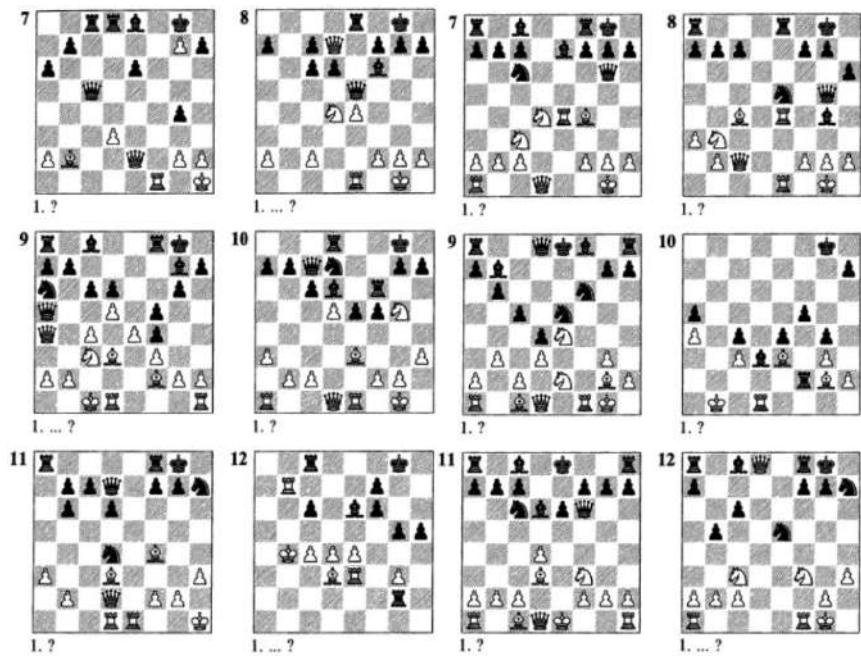
Тестовое решение задач базового уровня программы 1 года обучения.



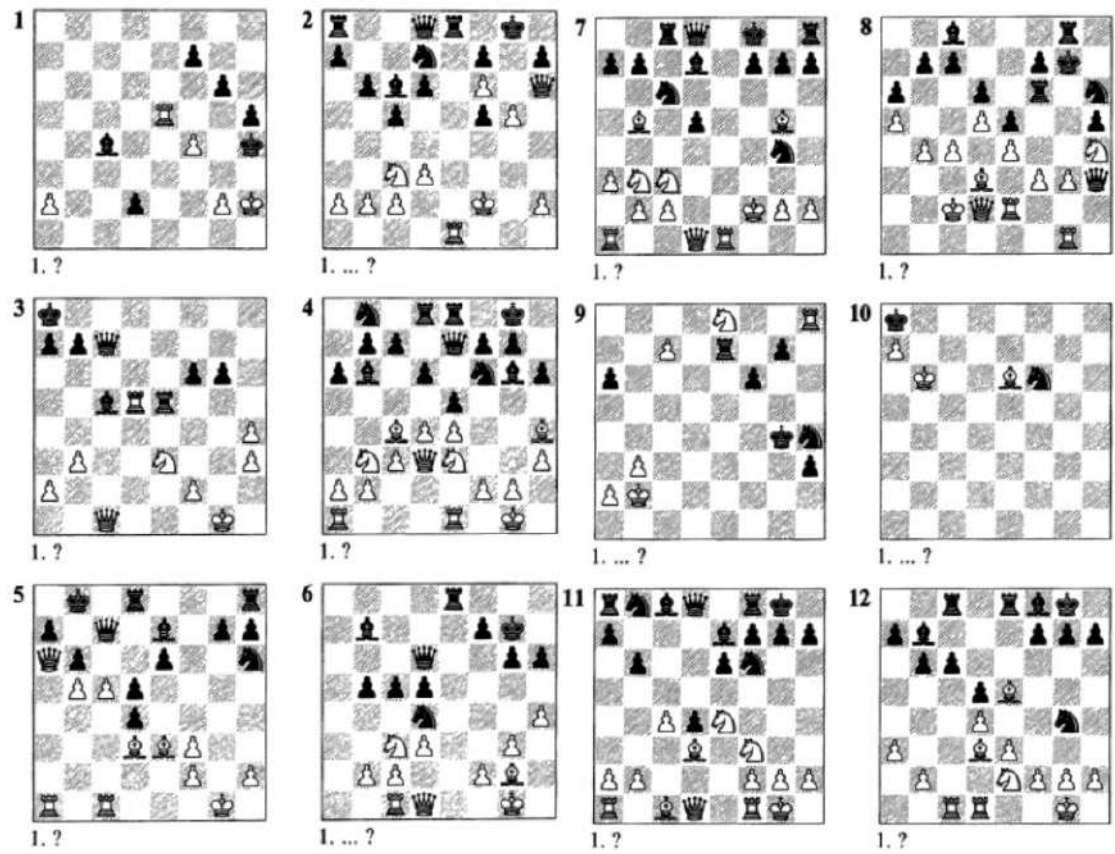


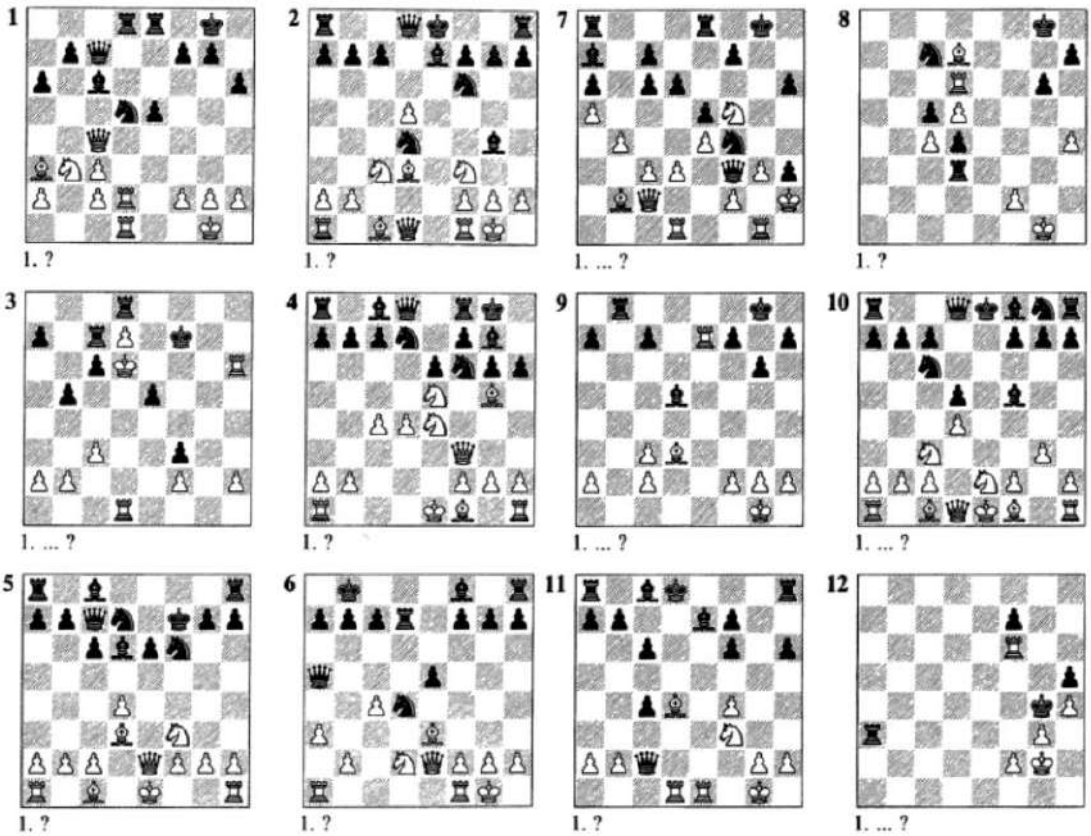
Тестовое решение задач базового уровня программы 2 года обучения.



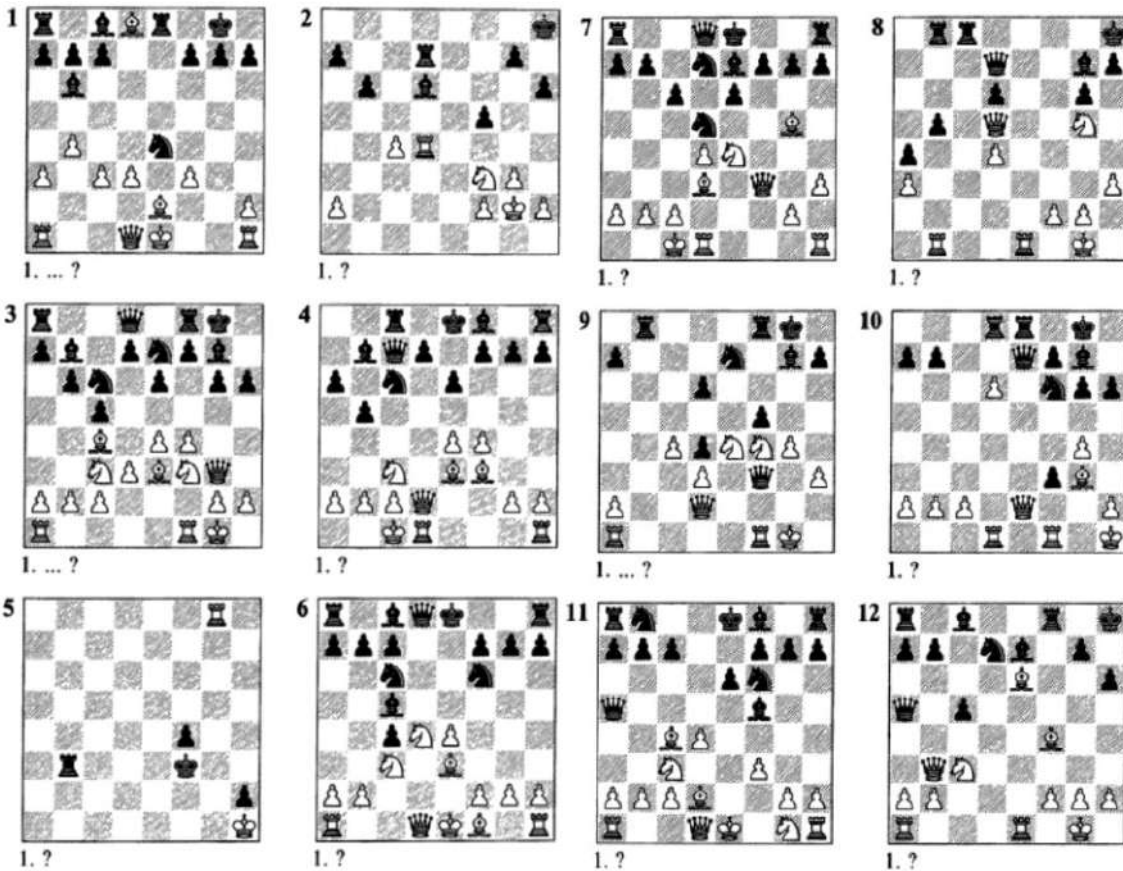


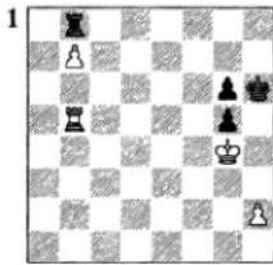
Тестовое решение задач базового уровня программы 3 года обучения.



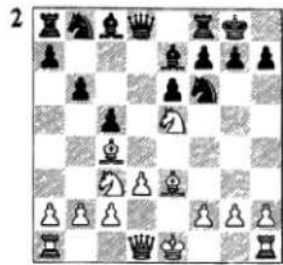


Тестовое решение задач базового уровня программы 4 года обучения.

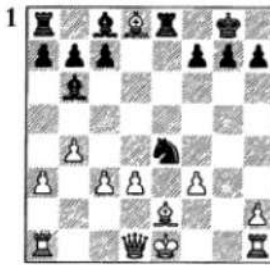




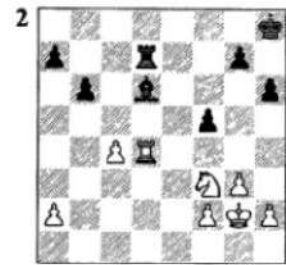
1. ... ?



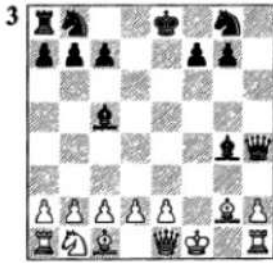
1. ?



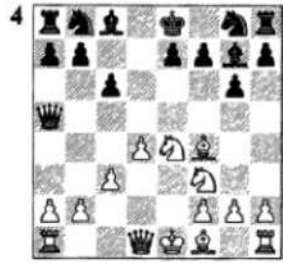
1. ... ?



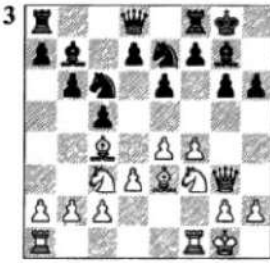
1. ?



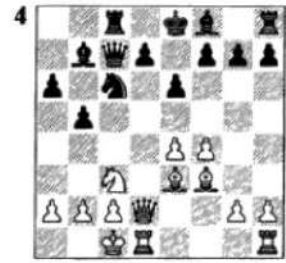
1. ... ?



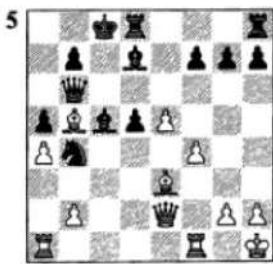
1. ... ?



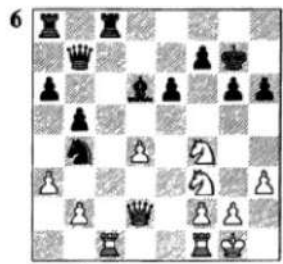
1. ... ?



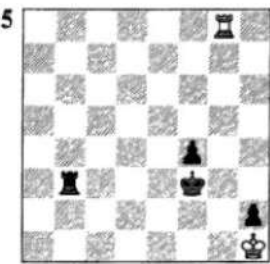
1. ?



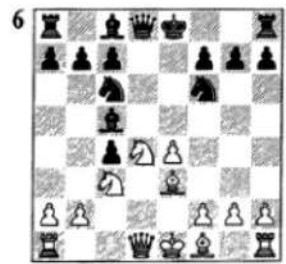
1. ?



1. ... ?

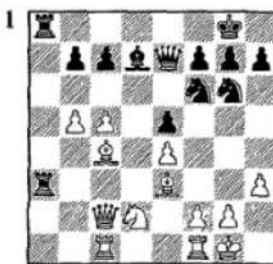


1. ?

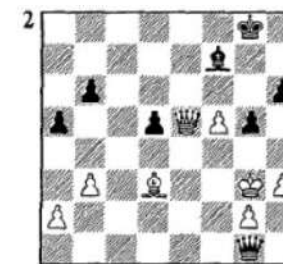


1. ?

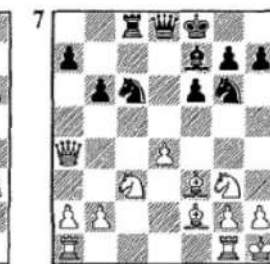
Тестовое решение задач базового уровня программы 5 года обучения.



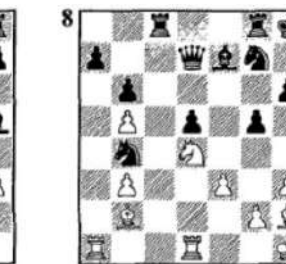
1. ?



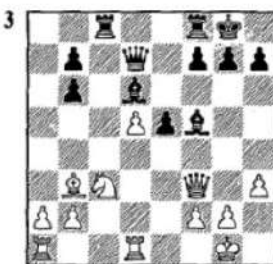
1. ?



1. ?



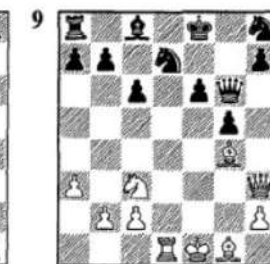
1. ?



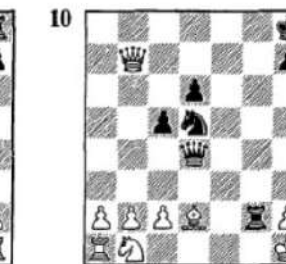
1. ?



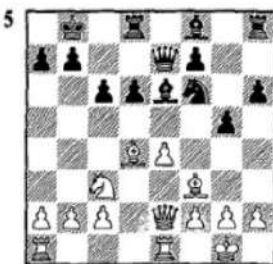
1. ?



1. ?



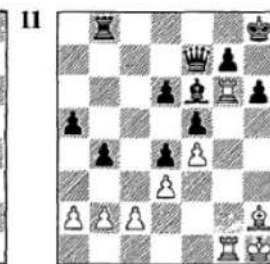
1. ?



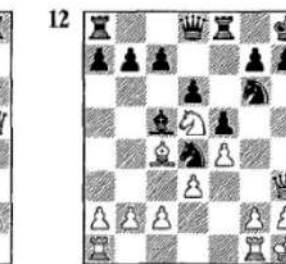
1. ?



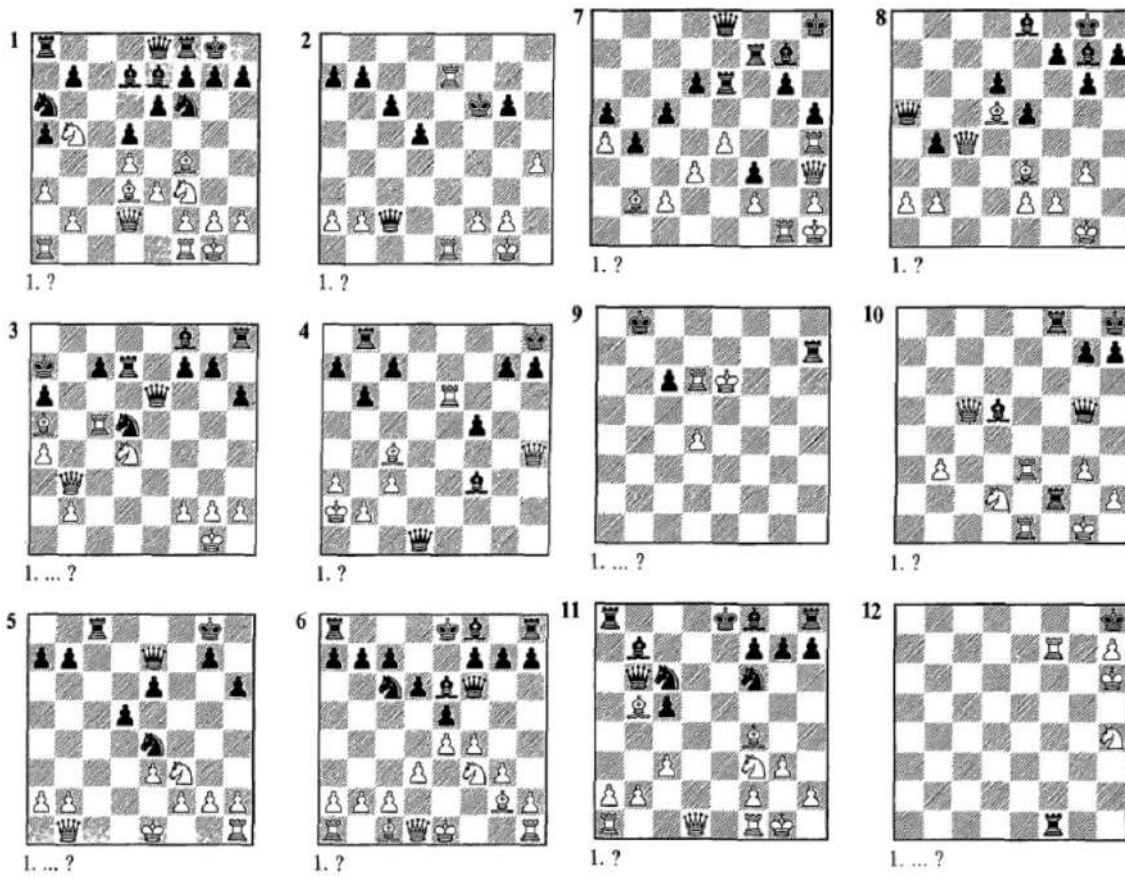
1. ?



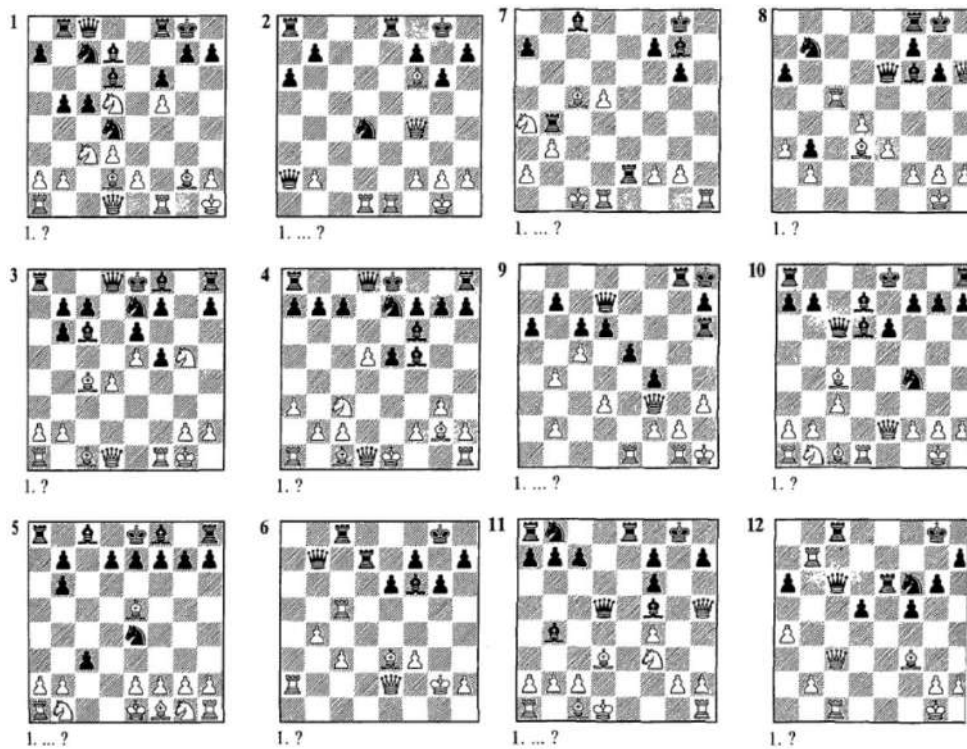
1. ?

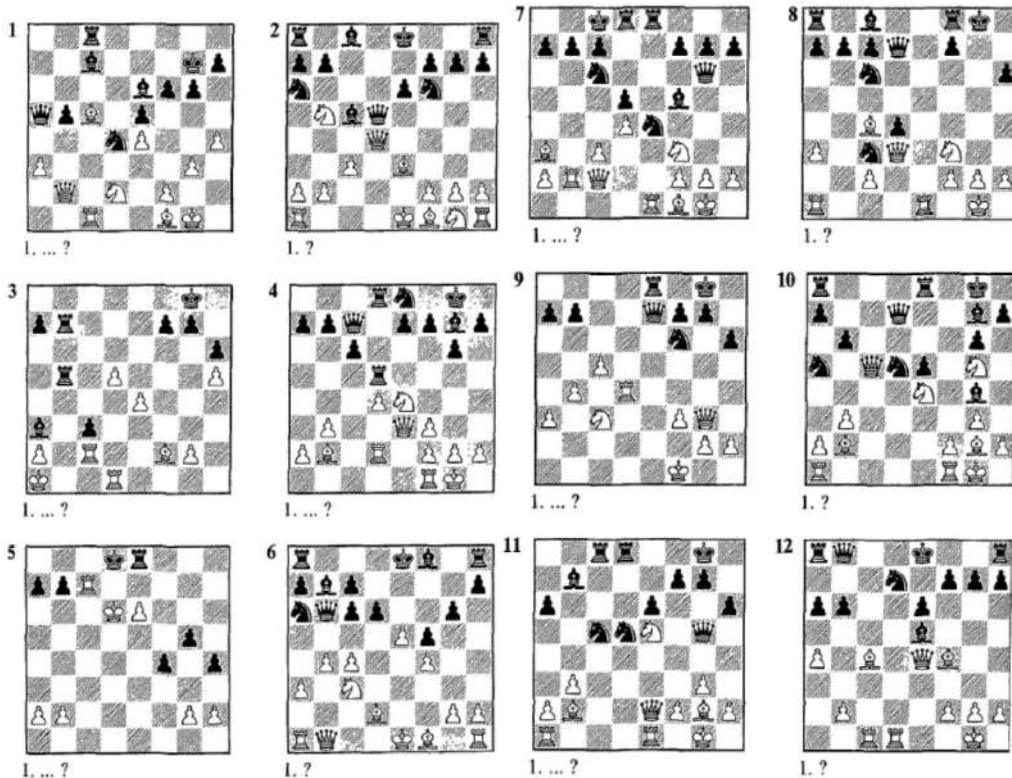


1. ?



Тестовое решение задач базового уровня программы 6 года обучения.





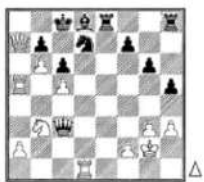
До 5 очков, 5-8 - низкий результат;
 9-13, 14-18 – средний результат;
 19-22, 23 и более – высокий результат.

Приложение № 5

Тесты шахматных задач, примеров, учебных позиций для уровней углубленной сложности программы У-1-2 г/о.

1. ♖:e5 ♜:c5 2. ♔:g7 ♔:g7 3.
 ♜h5 h6 4. ♔h7+.

№ 5
 Мумельгер – NN
 Вена 1896



1. ♖a8+ ♔b8 2. ♔d8+ ♔d8 (2...
 ♔d8 3. ♜b8+ ♔d7 4. ♜d6+) 3.
 ♜:b7+ ♔b7 4. ♔a7+ ♔c8 5. ♔c7#.

№ 6
 Ротариу – Влад
 по переписке



1. ♖:f6 ♖:f6 (1...♜:d2 2.
 ♖:c8+) 2. ♔h6+ ♔g8 3. ♔:f7+
 ♔:f7 4. ♖g5+ ♔g8 5. ♜:c2.

№ 7
 Суэтин – Каспарин
 Москва 1952



1...♔:g5 (но не 1...♖b6 из-за 2.
 ♔f6+ и 3.♔d8) 2. hg ♖b6 3. ♜b3
 c4 4. ♔c4 ♖:c4 5. ♜:c4 b3.

№ 8
 Корной – Солак
 Базель 2002



1. ♔:d6!! ♖g4 (1...♜:d6 2.
 ♜d2+ ♔e6 3. ♖g5+ ♔e7 4. ♖d5+
 +) 2. ♜g5+ ♔d6 (2...♔e8 3.
 ♔hd1! ♔h6 4. ♔d8+ ♔f7 5. ♔h8
 ♔:g5+ 6. ♖:g5+ ♔f6 7. h4 h6 8.
 ♔h7! hg 9. ♔d6+ ♔e6 10. ♖d5#)

№ 1
 Рельштаб – Петров
 Кемери 1937



1...♔:f4+ 2. ♜:f4 ♔g3 3. ♜:f5
 ♔g2+ или 3...♔h3+.

№ 2
 Томас – Марквела
 по переписке



1. ♔:f6+ gf 2. ♜:f6+ ♜f7
 (2...♔g8 3. ♜h8+) 3. ♖g6+ (3.
 ♜h8+ ♜g8+ 4. ♖g6+) 3...hg 4.

♜h8+ ♜g8 5. ♜h6+ ♔f7 6. ♜f4#.

№ 3
 Спасский – Геллер
 Рига 1965

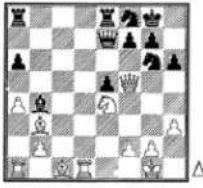


1. ♔:h7+ ♔:h7 2. g6+ ♔g8
 (2...♔g6 3. ♜d3+; 2...fg приводит
 к перестановке ходов) 3. ♖g5 fg
 4. ♜f3 ♜:g5 (плохо 4...♔e7 5.
 ♜f7+ ♔h8 6. ♖e6) 5. ♔:g5.

№ 4
 Васюков – Холмов
 Москва 1964

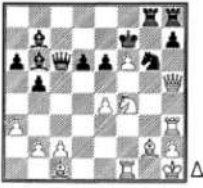


№ 1
Сутин – Нильсен
Копенгаген 1965



1. ♔:h6 g h 2. ♚d7 ♚:d7 (2... ♖:d7 3. ♚f6+) 3. ♖g6+ ♜h8 (3... ♜f8 4. ♖h7 ♚f5 5. ♖h6+) 4. ♖:h6+ ♜g8 5. ♖g6+ ♜h8 6. ♔:f7 ♖f8 7. ♚g5.

№ 2
Панов – Гречкин
Одесса 1949



1. ♖:h7+ ♚:h7 2. ♚:h7+ ♜:f6

(2... ♜f8 3. ♚:e6+; 2... ♖e8 3. f7+) 3. ♚d5+ ♜e5 4. ♚h5+ ♜d4 5. ♔e3+ ♜e4 6. h3#.

№ 3
Ларсен – Матанович
Загреб 1965



1. ♚:e6 ♚:c4 (1... f e 2. ♖c3) 2. ♚h6+ g h 3. ♖:h6 ♔f6 (3... ♔f8 4. ♖g5+; 3... ♚c2+ 4. ♜h3) 4. ♔:f6.

№ 4
Вакулин – Бронштейн
Киев 1964/1965



№ 5
Баланел – Силала
Прага 1956



1. ♚a8+ ♜e7 2. ♔b6+ ♜b7 (2... ♜d6 3. ♖a3+) 3. ♔c5+ ♜e7 (3... ♜a8 4. ♖a3+) 4. ♔d6+ ♜:d6 5. ♖a3+ ♜e7 6. ♚a7+ ♚:a7 7. ♖:a7+ ♜d6 8. ♖e5#.

№ 6
Петри – Вогт
ФРГ 1966



№ 7
Матанович – Кинингер
Гамбург 1955

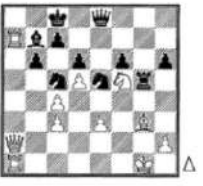


1. ♔g6 h g 2. ♖:g6+ ♜h8 3. ♔d6 c d 4. ♚:e6 ♖:e6 5. ♚d4 ♖e4 6. ♚:c4 ♚:c4 7. ♖h5+ ♜g7 8. ♖g4+ h 9. ♖:c4.

№ 8
Пономарев – Бушман
Лозанна 1959

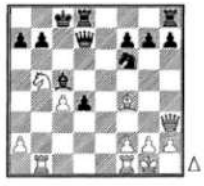


№ 1
А. Зайцев – Жуховицкий
1963



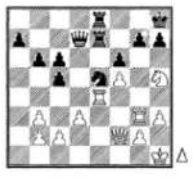
1. ♚a8+ ♔a8 2. ♚:d6+ c d 3. ♖:a8+ ♜d7 4. ♚a7+.

№ 2
Микенас – Флор
Фолькстон 1933



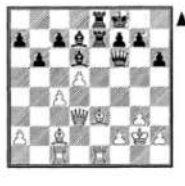
1. ♚:a7+ (1. ♖a3 ♖:b5) 1... ♔a7 2. ♖a3 b6 3. ♚:b6.

№ 7
Тартаковер – Рубинштейн
Москва 1925



1. ♚g7 ♚g7 2. ♚:f6 ♖e7 3. ♚:e8 ♖:e8 4. ♖f4 ♚e7 5. f6 ♚g6 (5... ♚e6 6. ♚:e5 ♚:e5 7. f7 ♚e1+ 8. ♜h2 ♖f8 9. ♖f6+) 6. ♚:e7 ♚:e7 7. f7 ♖f8 8. ♖f6+.

№ 9
Камский – Карпов
Элиста 1996

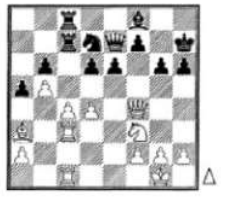


1... ♔g4! 2. ♔d2 (2. ♖h7 g5; 2. f4 ♔b4; 2. ♔d1 ♔f5 3. ♖d2 ♔a3) 2... ♚e2! 3. ♚f1 ♚:d2! (4. ♖:d2 ♖f3+ 5. ♜g1 ♔h3) [0:1]

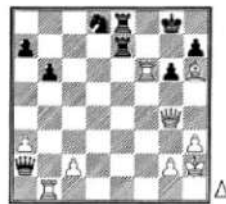
№ 1
Юдович (мл) – Юрков
Москва 1965



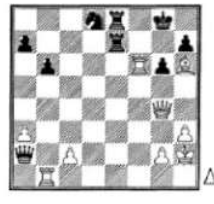
№ 1
Юдович (мл) – Юрков
Москва 1965



№ 2
Мюллер – NN
Лейпциг 1937



№ 2
Мюллер – NN
Лейпциг 1937



№ 3
Арианд – Бернштейн
по переписке



1. ♚d5 ♖a5 2. ♔b6 ♖:b6 3. ♚a4 ♔b6 4. ♚:b6 ♔d2 5. ♚c7+ ♚f8 6. ♚c8.

№ 5
Шовальер – Госсип
Нью-Йорк 1889



1... ♚f3+ 2. g f ♔f3+ 3. ♔g3 ♖g3+ 4. h g ♚g3+ 5. ♜h2 ♔f2 6. ♔h3 ♚h3+ 7. ♜h3 ♚h3#.

№ 4
Жилкич – Пфаннхузе
Буэнос-Айрес 1957



1... ♚g2+ 2. ♚:g2 (2. ♜f1 ♚g1+ 3. ♜g1 ♚g8+) 2... ♚g8 3. f3 ♚:f3+ 4. ♜h1 ♚g2 5. ♜g2 ♚h4+ 6. ♜g3 ♖g2+ 7. ♜h4 f5+ 8. ♔g5 (8. ♜h5 ♖g6#) 8... ♖h2#.

№ 6
Минга – Наварровский
Реджио-Эмилия 1968



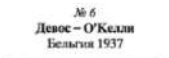
1. ♚a4 ♔a4 2. ♚:f7+ ♜h8 (2... ♚f7 3. ♚e6+) 3. ♚h7+ ♜h7 4. g6+ ♜g6 (4... ♜h8 5. ♖h5+) 5. ♔e4+.



1. ♔e5 ♖a6 2. ♚d8+ ♘h7 3. ♚h8+ ♗g6 4. ♔f5+ ♗g5 5. ♗e7+ ♔f6 (5... ♗f5 6. ♚h5+) 6. ♗g7+ ♗:f5 7. ♚h5+.

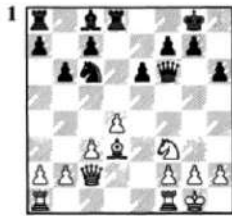


1. ♚f5! ♗b3+ 2. ab ef 3. ♖f4 ♚d8 4. ♗h6+ ♗e8 5. ♖:g6 fg 6. ♗:g6+ ♗e7 7. ♗g5+ ♗e8 8. ef.

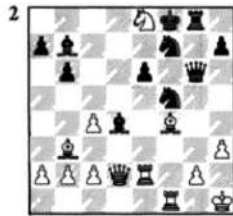


1. ♗d6+ ♔e7 (1... ♖e7 2. ♔g5) 2. ♚e7 ♖:e7 3. ♗f6+ gf 4. ♔h6#.

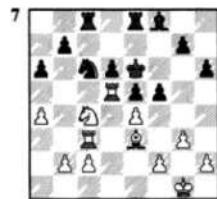
1... ♗f2+ 2. ♗:f2 ♖g4+ 3. ♗f3 (3... ♗g1 ♔e3#) 3... ♔e4+ 4. ♗:e4 (4... ♖e4 ♖:de5#; 4... de ♖:de5#) 4... ♖df6+ 5. ♗f3 ♖:e5+ 6. ♗f2 ♖f4+ 7. ♗g1 ♔e3#.



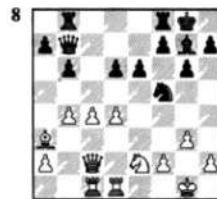
1. ?



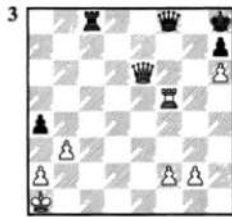
1. ... ?



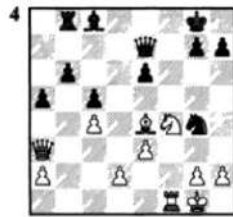
1. ?



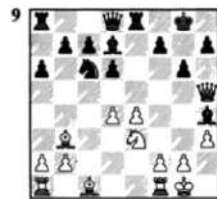
1. ... ?



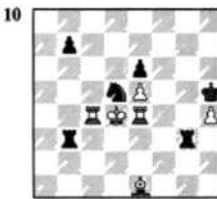
1. ... ?



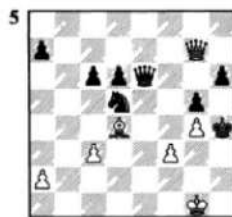
1. ?



1. ?



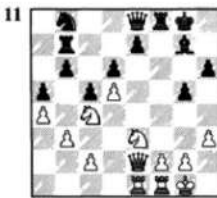
1. ... ?



1. ?



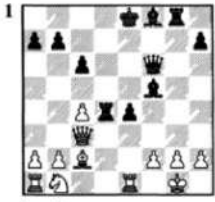
1. ... ?



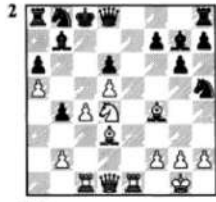
1. ?



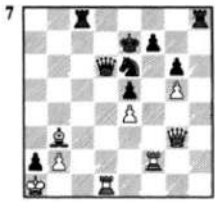
1. ... ?



1. ... ?



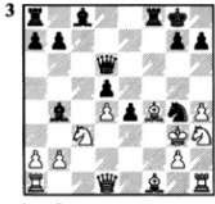
1. ?



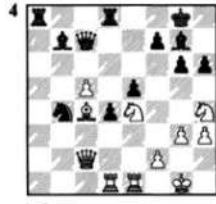
1. ... ?



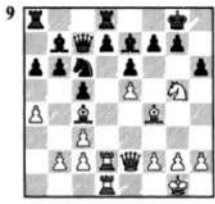
1. ?



1. ... ?



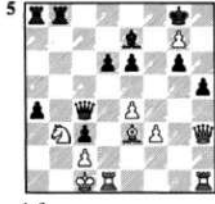
1. ?



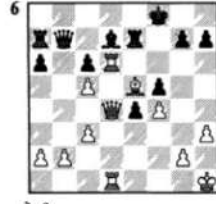
1. ?



1. ... ?



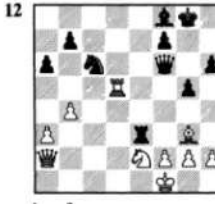
1. ?



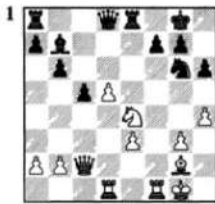
1. ?



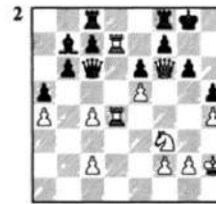
1. ?



1. ... ?



1. ?



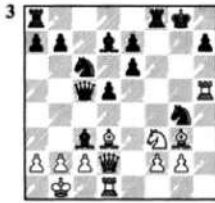
1. ?



1. ... ?



1. ?



1. ?



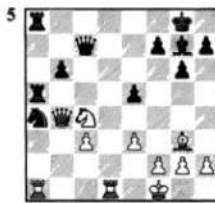
1. ?



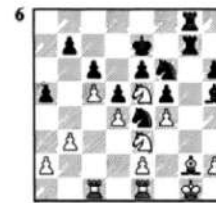
1. ... ?



1. ?



1. ... ?



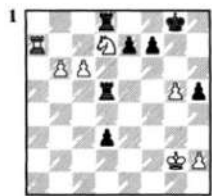
1. ... ?



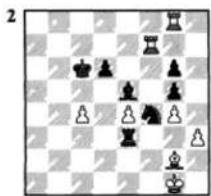
1. ?



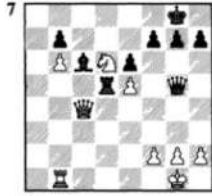
1. ?



1. ?



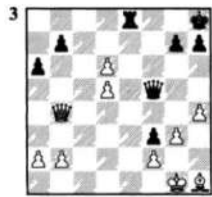
1. ... ?



1. ?



1. ?



1. ... ?



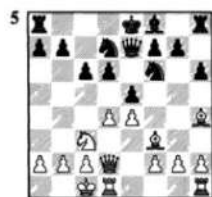
1. ?



1. ?



1. ... ?



1. ... ?



1. ... ?



1. ... ?



1. ?