МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ «НАДЕЖДА»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ЦФП «Надежда»
_____ Е.Г. Подзолков
«__11__» ____01_____2021г.

АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА
ПО ШАХМАТАМ
для инвалидов
и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Программу разработал:
П.А. Думаков, начальник
ФСК «Белая ладья»,

г. Сургут, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……...	4
1.1.	Цели и задачи программы……..	5
2.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ……	7
2.1.	Рекомендации по проведению занятий, а также требования к технике безопасности…….....	7
2.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок……	10
2.3.	Годовой план……...	10
2.4.	Режим тренировочных занятий групп ОФП……	10
3.	ВИДЫ И ФОРМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ……..	13
3.1	Теоретическая подготовка…….	13
3.2.	Практические занятия…….	17
3.3.	Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для занятий…	19
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……..	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

За основу данной программы взята программа «Изучение основ шахматной игры и совершенствование шахматного мастерства» Н.Б. Постнова, а также Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта шахматы. Программа является адаптированной для работы в группах ОФП.

Шахматы – это не просто вид спорта. Шахматы – это увлекательный досуг, тонкий расчет, замечательная тренировка памяти и умения просчитать игру на несколько ходов вперед, мастерство предвидеть ходы соперника. Шахматы – это железная выдержка, упорство, умение владеть собой и своими нервами, а также ценнейшее и очень сильное воспитательное средство.

Обучение шахматной игре людей с нарушением органов зрения стоит рассматривать не только в качестве игровой деятельности. Шахматы выступают еще и инструментом социализации и социальной адаптации, помогают людям с нарушением зрения раскрыть свои способности, сделать процесс каждодневного посещения тренировок более увлекательным и приятным. Обучение шахматной игре необходимо рассматривать как процесс социализации, направленный на развитие и укрепление социальных связей спортсмена. Шахматы развивают умственные способности и фантазию, являются идеальным материалом для развития творческого мышления, тренируют его память, формируют и совершенствуют черты личности, такие как воля, решительность, выдержка, терпение, находчивость, сосредоточенность, дисциплинированность мысли, трудолюбие, усидчивость, способность к риску.

Шахматы объединяют людей. Не зря ведь девизом Международной 5 шахматной федерации стал лозунг: «Мы все – одна семья». Шахматы среди спортсменов-инвалидов по зрению являются достаточно популярным видом спорта во всем мире. Спортивную деятельность спортсмена-шахматиста обычно ассоциируют с умственной работой, имеющей яркую эмоциональную окраску. Шахматы, как вид соревновательной деятельности относятся, согласно Л.П. Матвееву, в общей классификации к группе абстрактно-игровых видов спорта,

исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактнологическим обыгрыванием соперника. Эта особенность шахмат, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости. Процесс шахматной тренировки для лиц с нарушением зрения состоит из общей и специальной подготовки, которые взаимосвязаны друг с другом. Общая подготовка направлена, прежде всего, на всестороннее шахматное образование и развитие необходимых качеств шахматиста-спортсмена. Специальная подготовка осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений общей подготовки.

Начальный курс по обучению игре в шахматы максимально прост и доступен. Важное значение при изучении шахматного курса имеет специально организованная игровая деятельность на занятиях, использование приема обыгрывания учебных заданий, создания игровых ситуаций.

1.1. Цель и задачи программы

Цель – привлечь инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к занятиям шахматами.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям адаптивной физической культурой;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по шахматам (спорт слепых);
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья занимающихся.

Перед инструкторами по спорту ФСКИ «Мечта» ставятся следующие задачи:

- привлечения максимально возможного числа желающих к систематическим занятиям шахматами, развития их личности, утверждения

здорового образа жизни, воспитания интеллектуальных, морально-этических и других качеств.

- улучшения уровня игры с учетом индивидуальных особенностей и требований программы для достижения ими стабильных результатов.

В качестве критериев оценки деятельности используются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- результаты выступлений во внутриклубных и городских соревнованиях;

- динамика прироста индивидуальных показателей занимающихся.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности физкультурной подготовки:

- комплектование групп, а также планирование занятий (по объему и интенсивности нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

- организация тренировочных занятий осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся;

- для занимающихся шахматами лиц с ограниченными возможностями, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

Условием к зачислению в группы ОФП является медицинский допуск и наличие справки об отсутствии ограничений к занятиям.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению занятий, а также требования к технике безопасности

Занятия со слепыми и слабовидящими спортсменами необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий. В процессе тренировок с инвалидами с нарушением зрения особое место занимают такие методы обучения, как:

а) Словесный метод. При описании и повествовании тренер не только сообщает спортсменам предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойные, уверенные, твердые. На тренировочных занятиях широко используются звуковые сигналы.

б) Метод наглядности реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами.

в) Метод показа, или "контактный" метод - применяют в том случае, если спортсмен не понял действия со слов тренера или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный.

г) Метод мышечно-двигательного чувства. Тренер направляет внимание спортсмена на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

д) Метод звуковой демонстрации помогает тренеру акцентировать внимание спортсмена на сознательно подчеркнутом звуке, характере, скорости, ритме, темпе, мягкости или резкости выполнения упражнения.

е) Метод дистанционного управления предполагает команды тренера спортсмену с расстояния: "Поверни направо", "Иди вперед" и т.п. 32

ж) Метод стимулирования двигательной активности. Тренеру необходимо как можно чаще поощрять спортсменов, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т.п.

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по шахматам (спорт слепых) осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренировочный процесс планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.

Планирование тренировочных занятий и распределение программного материала в группах проводится на основании плана тренировок и годового графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий.

Тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия.

На теоретических занятиях занимающиеся знакомятся с развитием шахматного движения, историей шахмат, методике подготовки и тренировки, правилам и судейству соревнований.

На практических занятиях занимающиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Инструктор по спорту, реализующий данную программу, обязан:

- комплектовать состав групп и принимать меры по сохранению его контингента;

- составлять план-конспект тренировок и обеспечивать его выполнение;

- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;

- осуществлять всестороннюю физкультурную подготовку занимающихся, выявлять и развивать их творческие способности;

- проводить общий инструктаж по технике безопасности и правилах поведения занимающихся на тренировочных занятиях;

- на занятиях соблюдать принцип доступности и последовательности;

- следить за своевременным прохождением медицинского обследования и предоставлением медицинских справок;

- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием во время проведения тренировок;

- обеспечить подготовку мест проведения тренировочных занятий.

Занимающиеся обязаны:

- приходить на тренировки в дни и часы согласно расписанию;

- выполнять установки инструктора по спорту;

- иметь справку о прохождении медосмотра.

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований: инструкторы по спорту обязаны прибыть на занятие до его начала, лично проверить место проведения и инвентарь. Занятия должны проходить в чистом помещении, при нормальном освещении спортивных сооружений. Температура в помещении должна соответствовать установленным нормам. Инструкторы по спорту должны строго соблюдать нормы единовременной пропускной способности спортивных сооружений при проведении занятий. Нахождение родителей в помещениях для занятий шахматами строго запрещено.

Инструктору по спорту запрещается выходить из кабинета, зала во время проведения занятий, а также отпускать занимающихся до его окончания. Инструкторы по спорту, занимающиеся с юными шахматистами по окончании занятий должны передать их родителям и уходить последними. Запрещается приходить с посторонними предметами, стеклянными бутылками для питья, с острыми, режущими и воспламеняющимися предметами и жевательными резинками. Занимающиеся должны строго соблюдать правила поведения в помещениях шахматного клуба, нельзя бегать, кричать, спешить и толкаться в коридорах и залах. Занимающиеся должны соблюдать дисциплину, выполнять

требования и указания инструктора по спорту, по окончании партии расставлять за собой фигуры, соблюдать чистоту в зале. Занимающиеся и инструкторы по спорту обязаны строго соблюдать нормы поведения в спортивных сооружениях, бережно относиться к ним, соблюдать организованность, беспрекословно подчиняться требованиям администрации по выполнению правил поведения, пожарной безопасности и установленного входа и выхода. Ответственность за соблюдение безопасности при проведении занятий несут инструкторы по спорту.

Запрещается приходить на тренировки с посторонними предметами, стеклянными бутылками для питья, с острыми, режущими и воспламеняющимися предметами и жевательными резинками.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях осуществляется знакомство с развитием шахматного движения, историей шахмат, методике подготовки и тренировки, правилам и судейству соревнований.

На практических занятиях занимающиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков.

Подготовка занимающихся шахматистов с нарушением состояния здоровья проводится круглогодично. Структура занятия представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) подготовки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в процессе подготовки относительно обособленных звеньев, которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение. Так, любое занятие состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной, именно в такой последовательности эти части и будут располагаться. Определенная

последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено процесса подготовки.

2.3. Годовой план

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов/занятий	Кол-во занятий
		ОФП	
1.	Теоретическая подготовка	68	34
2.	Специальная подготовка	24	12
3.	Технико-тактическая подготовка	58	29
4.	Соревновательная подготовка	66	33
	Всего	**216**	**108**

2.4. Режим тренировочных занятий групп ОФП

Наименование этапа	Количество занимающихся в группе (чел.)	Максимальное количество часов занятий в неделю
ОФП	4-14	6

2.5. Особенности классификации спортсменов с нарушениями зрения

Для участия инвалидов по зрению в соревнованиях действует медицинская спортивная классификация международной спортивной ассоциации слепых (IBSA). Она предусматривает 3 спортивных класса для спортсменов с патологией глаз.

Классификация является универсальной для применения во всех имеющихся видах спорта, доступных слепым, и слабовидящим. Классификация учитывает состояние двух основных зрительных функций органа зрения: остроты зрения и периферических границ поля зрения.

Ниже приведен русский перевод критериев медицинской классификации IBSA.

Спортивные классы	Состояние зрительных функций
класс В1	Отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции, неспособность определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении
класс В2	От способности определить тень руки на любом расстоянии, до остроты зрения ниже 2/60 (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов
класс В3	От остроты зрения выше 2/60, но ниже 6/60 (0.03-0.1), и/или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов

Примечание.

Классификация проводится по лучшему глазу в условиях с лучшей оптической коррекцией. Счет пальцев определяется на контрастном фоне. Границы поля зрения определяются с меткой, максимальной для данного периметра. Все спортсмены, пользующиеся контактными или коррекционными линзами, должны их иметь при прохождении классификации, независимо от того, собираются они быть в них во время соревнований или нет.

Занимающиеся, которые имеют остроту зрения выше 0.1 и периферические границы поля зрения шире 20 градусов от точки фиксации, не допускаются к международным соревнованиям инвалидов по зрению. Согласно принятым правилам IBSA спортсмены, выступающие в классе В1, во время соревнований должны иметь светонепроницаемые очки, которые контролируются судьями.

Классифицировать слепых и слабовидящих спортсменов должны врачи-офтальмологи. Проводить спортивную классификацию инвалидов по зрению рационально еще на этапе обучения в школах слепых и слабовидящих, так как при этом легче решать вопросы как тренерской работы (наполняемость в группах, выбор соответствующего оснащения и т.д.), так и проводить наблюдение за динамикой состояния зрительных функций.

3. ВИДЫ И ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Программный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносит коррективы.

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 тренировок

Всероссийские соревнования для спортсменов, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья».

Международные связи российских шахматистов.

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 тренировочном процессе. Судейство на соревнованиях. 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. Подготовка место соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок

оформления отчета о соревнованиях. Зачет по судейству и организации соревнований.

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.

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, полусвязка, 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 нерокировавшегося 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. Форпост. 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.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста с нарушениями в состоянии здоровья.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Личная гигиена занимающегося.

Закаливание. Роль закаливания в профилактике 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 занимающегося.

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима дня. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня занимающегося. Режим сна и питания. Двигательная активность. Содержание врачебного контроля и самоконтроля.

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 дебютной картотеки.

3.2. Практические занятия

На практических занятиях занимающиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в

устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Виды и формы практических занятий

Общефизическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа.

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

Для мышц ног: поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Спортивные и подвижные игры.

Туризм: походы, в том числе многодневные. Экскурсии и прогулки в лесу.

Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с баскетбольными мячами, с набивными мячами (вес от 1 до 2 кг).

3. Дыхательная гимнастика.

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

3.3. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для занятий

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными для слепых	комплект	2
2.	Доска шахматная с фигурами шахматными для слепых	комплект	14
3.	Секундомер	шт.	2
4.	Стол шахматный	шт.	14
5.	Стулья	шт.	28
6.	Часы шахматные с речевым выходом и шрифтом Брайля	шт.	14

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 29.06.2015 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ».

3. Федеральный закон РФ от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ (ред. от 19.07.2011) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

4. Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах РФ и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов РФ и международного опыта.

5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ, утвержденные Минспорта РФ 12.05.2015 г.

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта шахматы, утвержденный приказом Минспорта России от 12 октября 2015 № 930.

7. Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие.– М., Знание,1990.

8. Алаторцев В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов.– М.:ЦНИИФК,1962.

9. Алексеев Н.Г., Злотник Б.А. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.

10. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста / В кн. Теория и практика шахматной игры: учеб. пособ./ Под ред. Я.Б. Эстрина.– М.:Высш. школа,1981.

11. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР, 1997.

12. Голенищев В.Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда. - М.: Сов. Россия, 1980.

13. Голенищев В.Е. Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов» ВШК. - М., 1969. 80

14. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

15. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. – Харьков: ФОЛИО, 1997.

16. Зак В.Г. Шахматы. Программа для детских спортивных школ по подготовке шахматистов IV и III разрядов. ЦШК. - М., 1959.

17. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.

18. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство.– М:Высшаяшкола,1990.

19. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам.– М., 1989.

20. Костьев А.Н. Программа «Шахматы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ Олимпийского резерва и школ ВСМ» утверждена Комитетом по физкультуре и спорту при Совете Министров СССР в 1978году.

21. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. – М: Физкультура и спорт,1975.

22. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 2001.

23. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство.– М:Высшаяшкола,1990.

24. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – Киев, Олимпийская литература, 1999.

25. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум.– М.:ФиС,1980.

26. Теория и практика шахматной игры: Науч.-метод, и практ. пособие / Под ред. Я.Б. Эстрина.– 2-е изд., перераб. и доп. – М.:Высшая школа, 1984.

27. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. – М., 2007.

28. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности / Под общ. ред. Н.А. Алексеева. - М.: ГЦОЛИФК, 2006.

29. Программа спортивной подготовки по виду спорта шахматы 81 автономного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры "Югорская шахматная академия", 2017.

30. Международная ассоциация спорта слепых: www.ibsa.es

31. Международный паралимпийский комитет: www.paralympic.org

32.Минспорттуризм России: http://mistm.gov.ru