**«Интеллектуальная и физическая подготовка детей, молодежи и взрослых посредством интеллектуально-физического единоборства ШАХБОКС»**

возраст: дети, подростки, взрослые.

|  |  |
| --- | --- |
| **Автор и разработчик программы:**  **Шахманов М. М.** – руководитель Федерации Шахбокса (Москва, Россия) (РОО ФШБ), гл. тренер сборной России по шахбоксу. | **Педагоги, реализующие программу:**  Профессиональный инструктор по шахбоксу: чемпион мира **Олег Петровский**. |

**Пояснение**

Программа разработана на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования и служит основным документом для эффективного построения процесса по развитию и совершенствованию физических и интеллектуальных качеств подрастающих поколений.

В программе представлен материал по воспитанию умственно-физических качеств с использованием теоретико-методических основ гибридного вида единоборств шахбокса, позволяющий осуществлять качественную профессиональную подготовку. Помимо физического развития программой предусмотрено освоение и формирование базовых умений и навыков шахмат и бокса.

Программа реализуется на базе РОО Федерация Шахбокса (Г. Москва, Российская Федерация) и предназначена для школьников, студентов и взрослых спортсменов – профессионалов и любителей. Программа утверждена руководством РОО Федерация Шахбокса. К освоению программы допускаются спортсмены, имеющие разрешение врача и прошедшие специальный отбор, позволяющий формировать учебные группы, для прохождения обучения по программе «Интеллектуальная и физическая подготовка детей и взрослых посредством занятий шахбоксом» (шахматами и боксом в совокупности), с учетом возрастных, анатомо-физиологических особенностей, а также уровня физической подготовленности.

**Актуальностьпрограммы** состоит в том, что она одновременно позволяет решить задачи по умственной и физической подготовленности подрастающего поколения. Программа также обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности в активных формах познавательной деятельности, интеллектуальных занятий и двигательной активности.

**Отличительной особенностью программы** «Интеллектуальная и физическая подготовка детей и молодежи посредством занятий шахбоксом» является то, что:

– она предусматривает построение процесса физической и интеллектуальной подготовки, с учетом особенностей контингента и условий проведения занятий;

– в ее содержании включены тестовые процедуры, которые позволяют определить и контролировать достигнутый уровень занимающихся на каждом из этапов подготовки, что в свою очередь повысит интерес к данной программе и эффективность образовательного процесса;

– весь объем изучаемого программного материала, соответствует требованиям, которые предъявляются к уровню физической и интеллектуальной подготовленности спортсменов.

При составлении программы учитывался опыт ведущих специалистов по умственному и физическому воспитанию, развитию умственных и физических качеств и методическим основам подготовки в шахбоксе, а также материалы и пособия для подготовки спортсменов и другие источники.

**Цель:** формирование у занимающихся волевых качеств, повышение спортивной и общеобразовательной подготовки, способности к самообразованию и самосовершенствованию в спортивно-прикладном виде физкультурно-спортивной деятельности.

**Задачи:**

– подготовка, волевых, смелых, умных, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем физической подготовки, бойцовскими качествами и стратегическим мышлением, подрастающего поколения;

– достижение высокого и стабильного уровня игровых навыков и их успешной реализации в специально смоделированных условиях;

– достижение нормативных показателей;

– получение теоретических знаний и практических умений по развитию физических и интеллектуальных качеств посредством шахбокса;

– формирование и совершенствование у занимающихся компетенций, позволяющих решать задачи технико-тактического характера возникающие в ходе занятий шахбоксом определенного уровня и контингента участвующих;

– развитие способности у студентов творчески использовать полученные знания и передовые достижения в методике формирования здоровой гармоничной личности и развития физических качеств;

– содействие гармоническому физическому и умственному развитию, всесторонней физической и интеллектуальной подготовленности и укреплению здоровья занимающихся.

Программой предусмотрено выполнение занимающимися самостоятельной работы, которая включает чтение и анализ литературных источников, просмотр видеоматериалов по физической и интеллектуальной подготовке. Подразумевается, что после каждого занятия занимающиеся получают задания на дом по тем разделам, которые изучались на занятии.

**Возраст занимающихся и сроки реализации программы.**

Данная программа рассчитана на детей, юношей и взрослых в возрасте от 6 лет и старше. Общий период обучения составляет от года и выше. Учебно-тематический план составлен, исходя из учебной нагрузки на одну учебную группу – 5 часов в неделю.

Режим занятий – 1-2-3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия – 1,5-2 часа.

Оптимальный состав группы – от 5 до 20 человек.

**Организация процесса обучения: принципы, формы занятий.**

При составлении плана учебно-тренировочных занятий предусмотрено, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной и мыслительной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности занимающихся.

Для успешной организации и осуществления учебного процесса используются следующие принципы обучения: принцип сознательности и активности, принцип наглядности и доступности, принцип систематичности.

Основной формой организации образовательного процесса по программе «Интеллектуальная и физическая подготовка детей и молодежи посредством интеллектуально-спортивного вида единоборств шахбокс» являются занятия физической культурой, решением шахматных задач, физкультурно-оздоровительные мероприятия, просветительские уроки, творческие занятия, спортивные соревнования, сдача контрольных нормативов.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях – индивидуальные и групповые занятия

В программе используются следующие методы обучения:

* словесные: устное изложение и беседа, лекция;
* наглядные: показ видеоматериалов, иллюстраций, демонстрация техники;
* практические: целостного и раздельного упражнения.

**Требования к уровню освоения содержания программы**

Врезультате изучения программы «Интеллектуальная и физическая подготовка детей, молодежи и взрослых посредством занятий спортивно шахбоксом» занимающиеся должны:

**Знать:**

* общие принципы развития умственных и физических качеств необходимых в ходе занятий шахбоксом;
* основные принципы формирования сплоченного коллектива;
* содержание и правила практических игр и просветительских занятий с элементами шахмат и бокса;

**Уметь:**

* использовать механизмы самомотивации и мобилизации внутренних резервов организма посредством проявления волевых качеств;
* самостоятельно применять средства физической и интеллектуальной подготовки в повседневной жизни;
* выполнять основные технические элементы шахбокса (шахмат и бокса);
* анализировать быстро меняющеюся ситуацию в поединке и предвидеть возможные боевые сценарии с целью своевременного реагирования и правильного принятия решения;
* использовать технико-тактические и интеллектуальные приемы шахбокса в процессе поединка (учебных спаррингов);

**Контроль за работой обучающихся,** оценка их знаний, навыков и умений является важнейшим средством активации и повышения эффективности образовательного процесса.

Диагностика и оценка получаемых результатов проводится регулярно в процессе учебного года и подразделяется на:

- текущую, проводимую по усмотрению педагога для определения качества усвоения материала, корректуры планируемых учебных занятий;

- промежуточную (за полугодие);

- итоговую, проводимую для оценки получаемых результатов по окончании учебного года.

Используемые формы оценки качества знаний:

* тестирование;
* контрольное занятие;
* зачет;
* соревнования.

Участие в соревнованиях в рамках данной программы, рассматривается как обязательная и желательная часть. Во время проведения мероприятий по шахбоксу, занимающиеся по собственному желанию с согласия и разрешения родителей регулярно принимают в них участие.

**Учебно – тематический план**

программы «Интеллектуальная и физическая подготовка детей, молодежи и взрослых

посредством занятий шахбоксом»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование тем | Теоретические занятия | Практические занятия | **ВСЕГО** | Самостоятельная работа |
|
| 1. Общие основы по технике безопасности и правил поведения во время занятий. | 1 |  | 1 | - |
| 2. Содержание физической подготовки с использованием средств шахбокса | 1 |  | 1 | - |
| 2.1. Развитие координационных способностей посредством обучения основным техническим элементам шахбокса и их совершенствование |  | 16 | 16 | 2 |
| 2.2. Воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств посредством специальных методик и упражнений используемых в подготовке боксёров и их совершенствование |  | 16 | 16 | 2 |
| 2.3. Воспитание силовых и умственных качеств посредством специальных методик и упражнений используемых в подготовке шахбоксёров и их совершенствование |  | 16 | 16 | 2 |
| 2.4. Развитие общей и специальной выносливости посредством специальных методик и упражнений используемых в подготовке шахбоксёров и их совершенствование |  | 22 | 22 | 2 |
| 2.5. Развитие гибкости тела и ума |  | 10 | 10 | 2 |
| 3. Технико-тактическая подготовка | 1 | 10 | 11 | 3 |
| 4. Формирование умственных и физических качеств посредством включения в учебный процесс подвижных и познавательных занятий с элементами шахмат и бокса |  | 30 | 30 | 4 |
| 5. Формирование здоровой обстановки в коллективе посредством психолого-педагогических установок | 1 |  | 1 | 1 |
| 6. Контрольное тестирование уровня физической и интеллектуальной подготовленности |  | 12 | 12 |  |
| 7. Восстановительные мероприятия |  | 8 | 8 |  |
| **ИТОГО:** | **4** | **140** | **144** | **18** |

Весь программный материал распределён по неделям с учётом последовательности, сложности и методики обучения.

**Содержание изучаемого программного материала**

1. **Общие основы по технике безопасности и правил поведения во время**

**занятий.**

Техника безопасности, самоконтроль. Правила поведения, в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовке. Значение занятий физической культурой. Значение умственно-интеллектуального развития. Распорядок дня и двигательный режим. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Причины возникновения стрессовых ситуаций. Режим питания и питьевой режим.

1. **Содержание интеллектуально-физической подготовки с использованием**

**средств шахбокса**

Основные принципы подбора и проведение общеразвивающих и специальных упражнений по интеллектуальной и физической подготовке. Составление комплексных упражнений для развития отдельных общих и специальных интеллектуально-физических качеств.

Интеллектуально-физическая подготовка, как составляющая часть комплексного учебно-тренировочного занятия обучающихся по программе с элементами шахбокса.

Контроль уровня подготовленности в ходе образовательного процесса: тесты общей и специальной интеллектуально-физической подготовленности, оценка уровня владения базовыми техническими приемами и индивидуальными тактическими действиями в атаке и обороне. Мероприятия по коррекции уровня подготовленности в физической, технической, умственной и тактической подготовки.

**2.1. Развитие координационных способностей посредством обучения**

**основным техническим элементам шахбокса и их совершенствование**

Особенности подбора упражнений и проведение тренировочных занятий по технической подготовке, направленных на формирование и совершенствование сложных вариантов технических приемов: челнок, повторные атаки, нырки, уклоны, сайт-степы и т.д. Упражнения для тренировочных занятий шахбоксёров различной квалификации.

В процессе проведения педагогом дополнительного образования учебно-тренировочного занятия, обучающиеся по его заданию, осуществляют показ и демонстрацию выполнения сложных вариантов технических приемов, диаграммм, исправление ошибок по ходу выполнения этих приемов.

**2.2. Воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и интеллектуальных способностей посредством**

**специальных методик и упражнений используемых в подготовке шахбоксеров и их совершенствование**

Подбор и выполнение комплексных общеподготовительных и специальных упражнений для развития быстроты, скоростных и умственных способностей с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и гибридных элементов шахбокса.

Использование специальных методик способствующих эффективному воспитанию скоростных качеств, методические рекомендации и особенности которые необходимо учитывать при развитии быстроты.

Совершенствование уровня физико-интеллектуальных скоростных способностей с учетом индивидуальных особенностей и их реализации в тренировочном процессе через гибридные элементы шахбокса.

**2.3. Воспитание силовых качеств посредством специальных методик и**

**упражнений используемых в подготовке шахбоксёров и их**

**совершенствование**

Подбор и выполнение комплексных общеподготовительных и специальных упражнений для развития силовых способностей с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и гибридных элементов шахбокса.

Использование специальных методик способствующих эффективному воспитанию силы, методические рекомендации и особенности которые необходимо учитывать при развитии различных силовых проявлений.

Совершенствование уровня силовых способностей с учетом индивидуальных особенностей и их реализации в игровом процессе через комбинированные элементы шахбокса.

**2.4. Развитие общей и специальной выносливости посредством специальных методик и упражнений используемых в подготовке шахбоксёров и их**

**совершенствование**

Подбор и выполнение комплексных общеподготовительных и специальных упражнений для развития общей и специальной выносливости с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и комбинированных элементов шахбокса.

Использование специальных методик способствующих эффективному воспитанию различных видов выносливости, методические рекомендации и особенности которые необходимо учитывать при развитии выносливости.

Совершенствование различных видов выносливости с учетом индивидуальных особенностей и их реализации в тренировочном процессе.

* 1. **Развитие концентрации, силы и гибкости**

Подбор и выполнение комплексных общеподготовительных и специальных упражнений для развития концентрации, силы, гибкости с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Использование специальных методик способствующих эффективному воспитанию различных видов гибкости (упражнения для развития подвижности позвоночника; упражнения для развития подвижности тазобедренных и плечевых суставов), методические рекомендации и особенности которые необходимо учитывать при развитии гибкости.

Совершенствование гибкости с учетом индивидуальных особенностей и их реализации в игровом процессе через комбинированные дисциплины шахбокса.

1. **Технико-тактическая подготовка**

Правила вида спорта. Знание основ игры в шахматы. Знание ходов. Знание дебютов. Умение разыгрывать эндшпили. Умение играть в блиц (быстрые шахматы). Передвижение на ринге: челнок, уход влево, уход вправо и т.д. Уход с ударной позиции в боксе. Разрыв дистанции в боксе. Удары: прямые, боковые, апперкоты. Защита: нырки, уклоны, подставки. Переключение с шахмат на бокс и с бокса на игру в быстрые шахматы. Целесообразное использование технических приемов.

Тактика игры в шахматы: захват центра, выведение фигур на ударные позиции, оказание постоянного давления, проведение комбинаций с целью достижения матовой ситуации.

Тактика бокса: захват инициативы, атакующие и своевременные защитные действия, наращивание темпа и активности.

Учебные игры, спарринги.

**4. Особенности тренировочного процесса**

Методика тренировочного процесса шахбоксера-любителя, выступающего в официальных соревнованиях и шахбоксера-профессионала по своему инструментарию и технической работе схожа между собой. Существуют различия, такие как плотность тренировочного графика, физико-умственные нагрузки – у профессионалов, как и в любом другом виде спорта, выше, чем у любителя.

Занятия шахбоксера начинаются за 15 минут до основной тренировки. Во время обсуждения тренировочного плана на демонстрационной доске тренер показывает ряд дебютов, с которых в большинстве случаев начинается матч, игра. Ставятся задачи: такие как мат в два и в три хода. Тренировка начинается с боксерской общефизической разминки, затем выполняется школа бокса, отрабатываются боксерские комбинации. К середине тренировки применяется комбинированная работа, где раунд бокса работы в парах сменяет раунд шахмат и так дальше.

В раундах шахмат решаются поставленные тренером задачи. Затем тренировочная фаза переходит к шахбокс-спаррингам всего около 7 раундов (4 шахматы, 3 бокс). Далее в профессиональной версии подготовки спортсменов проводится скоростно-силовая круговая работа с инвентарем, работа на снарядах. Завершается тренировка игрой в блиц. В любительском формате эта работа (силовая плюс снаряды) делается на отдельном тренировочном занятии, опять же в сочетании с тактическими занятиями по шахматам.

Упражнения в боксе и в шахматах и в сочетании в шахбоксе прописываются по пунктам.

**5. Формирование позитивной атмосферы и взаимопонимания в команде**

Цели и задачи психолого-педагогических установок. Содержание деятельности по формированию командной сплоченности и «духа». Система контрольных заданий и упражнений способствующих укреплению взаимосвязей и взаимопонимания между членами коллектива (партнёрами).

Организация тренировочного процесса, выполнение тренерских заданий, как один из важнейших показате­лей сплоченности и дисциплины коллектива.

Особенности фор­мирования морально-волевых и устойчивых психологических качеств. Психологическая устойчивость в экстремальных ситуациях. Лидерство и мотивации в команде. Особенности мобилизационной готовности шахбоксёров к соревнованиям.

**6. Контрольное тестирование уровня интеллектуальной и физической подготовленности**

Роль и значение кон­троля подготовленности обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе. Организация и методика проведения тестовых процедур оценки текущего со­стояния разносторонней подготовленности обучающихся. Способы определения адекватности результатов тестов к модельным характеристикам.

Изучение содержания тестовых заданий, нормативов контрольных испытаний, представлен­ных в программе для каждого возраста и уровня подготовленности. Проведение тестирования, анализ и обсуждение полученных результатов с целью внесения корректирующих воздействий.

**7. Восстановительные мероприятия**

Значение вопросов нагрузки и восстановления. Выбор вида и способов применения восстановительных средств в зависимо­сти от этапов, условий занятий и соревнований, характера нагрузок, индивидуальных особенностей обучающихся и степени их утомления.

Средства восстановления обучающихся (с выделением занятий по физической, технико-тактической или интеллектуальной подготов­ке) и их дальнейший выбор в зависимости от индивидуальных особенностей, с учетом одной из дисциплин гибридного вида спорта (каковым является шахбокс).

Педагогические средства восстановления. Перечень упражнений, используемых для пере­ключения внимания, использование в разминке приёмов, способствующих мы­шечному расслаблению в положении лёжа и сидя.

**Методическое обеспечение программы**

Программой предусматривается теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов.

Материал распределен от простого к сложному. Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, шахмат и бокса в частности, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий педагог дополнительного образования должен иметь ввиду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения и подвижные игры для развития различных физических и умственных способностей. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

Подготовительная – упражнения на внимание, концентрацию мышления, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.

Основная часть – упражнения из разделов программы по воспитанию умственных и физических способностей, игры и подвижные занятия с элементами шахмат и бокса, технико-тактические упражнения и непосредственно занятия шахбоксом.

Заключительная – ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание, упражнения на гибкость.

**Формы подведения итогов.**

В ходе изучения программного материала проводятся контрольными испытаниями. Контрольные нормативы составляются педагогом на основе норм физической подготовки для данной возрастной группы.

**Нормативы по физической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические и интеллектуальные упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 100 м | Согласно возрастным и учебным нормативам по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура | |
| Силовые | - Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз) (м).  - Отжимания из упора лежа (кол-во раз) (д).  - Прыжок в верх с места (см).  - Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой (кол-во раз). |
| Умственные упражнения | Решение шахматных задач, диаграмм, разыгрывание дебютов и эндшпилей, заучивание и записывание ходов. |
| Выносливость | Круговая тренировка |
| Координация и техника | - Отработка нырков, челнока, работа ног.  - Челнок - передвижения на ногах вперед, назад.  - Уклоны вправо, влево.  - Нырки вправо, влево.  - Прямые удары левой рукой.  - Прямые удары правой рукой.  - Боковые удары левой рукой.  - Боковые удары правой рукой.  - Апперкоты правой рукой в корпус.  - Апперкоты левой рукой в корпус. |

**Материально-техническое обеспечение программы**

**«Умственная и физическая подготовка детей, молодежи и взрослых посредством занятий спортивно-прикладным видом единоборств шахбокс»:**

**Оборудование спортивное:**

– тренировочный зал;

– шахматные доски, электронная шахматная доска с проектором (для соревнований и экзаменационных занятий);

– часы для игры в шахматы;

– столы для игры в шахматы (складные);

– боксёрские перчатки боевые (для соревнований).

**Список литературы**

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.
2. Попенченко В.В., «И вечно бой...» Издательство: Молодая гвардия Год: 1968, 336 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.: ил. – (Серия «мастера психологии»)
4. Подрезов Н.А. Азбука бокса. – Москва, изд. МГТУ им. Н. Э. Баумана 2004.
5. Карпов А. Е. «Учитесь шахматам» Издательство: Москва, Москва, «Эгмонт Россия», 1997 г., 120 стр.
6. Панов В. Н. «Первая книга шахматиста» Изд: Москва. «Физкультура и спорт», 1964 г., 304 стр.
7. Романенко М.И.,"БОКС", изд. объединение "Высшая школа", 1978 г., 296 с
8. Градополов К.В. «Бокс» (4 издание 1965)
9. Лебедев О.Е. Дополнительное образование детей. – М.: Владос, 2003 г.
10. Голенищев В. Е. «Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов» Изд: Москва. «Московская правда», 1969 г., 61 стр.
11. Сборник нормативно-правовых актов РФ и г. Москвы по вопросам патриотического воспитания. 2003.
12. Методическая программа по шахбоксу – И. Рубинг Chess Boxing global Berlin.
13. Сингер Р. (США). Мотивация и уровень притязаний спортсменов. [Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов [Текст]: хрестоматия/Сост. и общая редакция И.П.Волкова, Н.С. Цикуновой. – М.: Советский спорт, 2005.–286 с.
14. «Концепция шахбокса» – Шахманов М.М. – веб-сайт.