

Управление образования Ирбитского МО
муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Уралец»

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 20.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Ю.А. Дёмнина
Приказ № 157-ОД от 23.08.2024г.



Рассмотрено
решение Педагогического совета
о внесении изменений
Протокол № 6 от 25.06.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Ю.А. Дёмнина
Приказ № 148-ОД от 26.06.2024г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ШАХМАТЫ»

Срок реализации Программы:
- Этап начальная подготовка – 2 года
- Учебно-тренировочный этап – 4 года
- этап совершенствования спортивного мастерства - 1 год.

д. Фомина, 2024 год

Приложение № 9

к приказу № 148-ОД от 26.06.2024 Директора МОУ ДО

Спортивная школа «Уралец»

Лист вносимых изменений в образовательную программу спортивной подготовки
по виду спорта «Шахматы»

Учебный год	Раздел программы	Внесенные изменения
2024-2025	Раздел 1 Общие положения	Дополнение – Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы»
	Раздел 2 Рабочая программа по виду спорта	Внесен учебно-тематический план.
	Раздел 5 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	Удалён
	Раздел 6	Считать разделом 5

Авторы программы:

Вершинина Лариса Ивановна – заместитель директора по учебно-спортивной работе муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Спортивная школа «Уралец» Ирбитского МО.

Прядеин В.Д. - тренер – преподаватель муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Спортивная школа «Уралец» Ирбитского МО.

Рецензенты:

Казачков Александр Михайлович – директор муниципального казенного учреждения «Центр развития образования» Ирбитского МО.

Долгих Наталья Михайловна – заместитель начальника Управления образования Ирбитского МО.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы» разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 952 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы».

Программа предназначена для организации работы по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы» в МОУ ДО Спортивная школа «Уралец». Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки шахматистов.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Общее положение.	5
1.1.	Нормативно-правовые документы, регламентирующие процесс спортивной подготовки.	5
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	5
II.	<i>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</i>	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы.	13
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	16
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.	19
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
III.	<i>Система контроля (контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки).</i>	22
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	22
3.1.1.	Результаты прохождения программы на этапе начальной подготовки	22
3.1.2.	Результаты прохождения программы на этапе спортивной специализации	22
3.1.3.	Результаты прохождения программы на этапе спортивного совершенствования	23
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.	24
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	24
IV.	Рабочая программа по Шахматам.	37
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	38
4.1.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа	38

	начального обучения (2 года)	
4.1.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа спортивной специализации (4 года)	53
4.1.3.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа спортивного совершенствования (1 год)	62
4.2.	Рабочая программа (Приложение №1)	67
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	67
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	69
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.	69
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.	72
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	72
	Приложения.	

I. Общие положения.

1.1. Нормативно-правовые документы, регламентирующие процесс спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы» разработана с учетом следующих нормативных правовых актов, определяющих и регламентирующих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по волейболу:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 952 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Шахматы";
- 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;
- Положение о разработке и утверждении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- Устав спортивной школы.

1.2. Цель и задачи реализации программы на начальном этапе спортивной подготовки.

Основная цель Программы достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-

тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки:

1. Отбор способных к занятиям шахматами детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоническое развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игры в шахматы.
5. Обучение основным приемам тактических действий.
6. Получение начальных знаний, умений, навыков в виде спорта шахматы.

Задачи этапа спортивной специализации.

1. Повышение уровня интегральной подготовленности спортсмена.
2. Приобретение соревновательного опыта, совершенствование процесса подготовки шахматистов и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.
3. Сохранение и укрепление здоровья спортсмена.
4. Формирование мотивированного интереса к занятиям шахматами.

Основные требования к результатам реализации программы на тренировочном этапе спортивной подготовки:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «Шахматы»;
- повышение уровня общей физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом - втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) спортивной подготовки;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - четвертом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) спортивной подготовки;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «Шахматы»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Требования к зачислению на программу.

Для зачисления на этап спортивной подготовки претендент должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Минимальный возраст зачисления – 6 лет. На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной

подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. Необходимым условием зачисления является заявление установленного образца родителем (законного представителя), документ подтверждающий дату рождения, медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий шахматами.

На этап спортивной специализации, спортивного совершенствования – заявление установленного образца родителем (законного представителя), документ подтверждающий дату рождения, личное заявление (при наличии паспорта), медицинское заключение о прохождении медицинского осмотра у спортивного врача, достижение необходимого возраста и при условии выполнения контрольных нормативов и требований, выполнения необходимых разрядов ЕВСК в соответствии с требованиями.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до двух лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта. Претендентам необходимо выполнить требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «Шахматы» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Шахматы» не ниже всероссийского уровня.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	10	2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год с учетом непрерывности спортивной подготовки и обязательной самостоятельной работой обучающегося не более 15 % от общего объема.

Наименование этапа подготовки	Объем в неделю (час)	Объем в год (час)
Начальная подготовка		
1 год	6	312
2 год	8	416
Учебно-тренировочный (спортивная специализация)		

1 год	12	624
2 год	12	624
3 год	14	728
4 год	16	832
Спортивное совершенствование -1 год	20	1040

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Основными формами обучения являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия.

Виды (формы) обучения тренировочных занятий, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- формы аттестации – промежуточная - для перевода на последующий год обучения, итоговая, для перевода на последующий этап обучения.

Аттестация проводится в форме контрольно-переводных испытаний.

Применяются беседы, экскурсии, индивидуальные занятия.

Учебно-тренировочные занятия являются самыми малыми завершёнными структурными компонентами системы спортивной подготовки. Объединённые в определённую последовательность, тренировки образуют более крупные циклы и этапы подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
Специальные учебно-тренировочные мероприятия.				

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования (объем соревновательной деятельности).

Планируемый объем соревновательной деятельности установлен в программе по типу спортивных соревнований: контрольные отборочные и основные. В объеме соревновательной деятельности учтены задачи спортивной подготовки, уровень подготовленности и состояние тренированности по дополнительной программе.

Количество спортивных соревнований указано в соответствии с единым календарным планом региональных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные школой, тренером-преподавателем.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора спортсменов в состав сборной команды или для контроля за уровнем их подготовленности.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	3	4	4	4	1
Отборочные	-	2	2	2	4
Основные	-	1	1	2	3

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса. Соотношение и последовательность видов подготовки выступает в качестве одного из основных механизмов реализации программы. Представленные в учебном плане виды подготовки: теоретическая подготовка, учебно-тренировочные мероприятия, инструкторская и судейская практика, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года
1.	Общая физическая подготовка (%)	14-16	8-14	4-8	4-6	4-6
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	4-6	4-6	4-6
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-4	3-5	5-12	5-12
4.	Техническая подготовка (%)	32-42	32-40	30-32	32-34	31-33
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	44-48	44-48	42-46	42-46	40-42
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ), далее учебно-тренировочные сборы в соответствии с ФССП на этапе учебно-тренировочном этапе (УТ) и этапе спортивного совершенствования (СС) организуются не более 2 раз в год в каникулярное время продолжительностью 14 календарных дней. Суммарное время учебно-тренировочных занятий в день не должно превышать 8 часов.

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки по уровням обучения, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным **на 52 недели**. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще-годового плана подготовки, определенного уровню сложности. В период время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов (от 14 дней и до 21 дня), тренировочных сборов для комплексного медицинского обследования (до 5 дней, но не более двух раз в год) тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана подготовки каждой группы был выполнен полностью.

При изучении предметных областей программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу учащихся.

Подготовка шахматистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на этап начальной подготовки дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные образовательной программой контрольные нормативы. Выполнение программы по году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях служат основными критериями работы отдельного тренера-преподавателя.

Непрерывность освоения учащимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается Организацией в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет	
		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	СС-1
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	12	12	14	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)						
		10	10	8	8	8	8	4
1.	Общая физическая подготовка	43	48	49	49	47	40	57
2.	Специальная физическая подготовка	0	0	37	37	43	39	56
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	14	28	28	34	41	76
4.	Техническая подготовка	110	166	199	199	232	282	343
5.	Тактическая подготовка	63	75	84	84	102	114	128
6.	Теоретическая подготовка	34	51	149	149	184	214	246
7.	Психологическая подготовка	48	48	48	48	48	54	62
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6	6	8	10
9.	Инструкторская практика	-	2	6	6	10	12	16
10.	Судейская практика	-	2	6	6	10	12	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	4	6	10
12.	Восстановительные мероприятия	2	4	8	8	8	10	20
Общее количество часов в год		312	416	624	624	728	832	1040
Самостоятельная работа		46	62	93	93	109	124	156

2.5. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
1.3.	Профессиональное просвещение, диагностика, консультация и др.	<ul style="list-style-type: none"> - профориентационные мероприятия: викторины, беседы, тематические групповые занятия, цикл занятий и др. - встречи с представителями учебных заведений. - участие в конкурсах и спортивных соревнованиях. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, 	В течение года

		восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций).	
2.3	Закаливающие процедуры.	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3.	Ориентация учащихся на ценности отечественной культуры, формирование ценностного отношения к семье, школе, Родине, к её культурно-историческому прошлому.	Участие в: - месячник патриотического воспитания - «Самородок Ирбитского края»; - «Майская радуга»; - участие воспитанников в Первомайской демонстрации; - посещение музеев выставок родного края и т.д.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления.		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов).	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры	В течение года

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
5.	Правовое воспитание		
	Теоретическая подготовка. Социальная роль человека в обществе. (Формирование навыков социально-активного поведения личности, основ правовых знаний, общего собственного «Я»).	Проведение бесед: - Дисциплина, форма одежды на занятиях. - Право на образование. - Право на свободу и защиту. - Право на собственное мнение, свободное выражение мысли. - Право на получение информации. - Право на защиту от насилия и жестокого обращения. - Право на медицинское обслуживание. - Право на отдых и досуг. - Право на дополнительную помощь со стороны государства, если есть особые потребности.	В течение года
6.	Трудовое воспитание.		
	Профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся. (формирование ценностных установок, уважительного отношения к трудовой деятельности, развитие способности трудиться).	Участие в: - Субботники по благоустройству стадионов, спортплощадок, залов. - Встречи с профессиональными спортсменами, людьми, добившимися высоких результатов в профессиональной, общественной деятельности. - Изучение литературы по выбранному виду спорта: история развития, выдающиеся спортсмены, рекорды и др. - Организация и судейство соревнований учащимися («Юный судья»).	В течение года
7.	Валеологическое воспитание		
	Сознательного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих (поведения в различных жизненных ситуациях на основе принципов личной безопасности; профилактика вредных привычек).	Участие в: - Муниципальная акция, посвященная - Международному дню «Борьбы со СПИДом» и др - Беседы по правилам гигиены, требованиям к уходу за спортивной формой: «Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра». «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека». Беседа «Типы несчастных случаев. Определение основных понятий: травма, повреждение, несчастный случай. Суицид.» Беседа «Профилактика курения, употребления алкогольных и наркотических средств»	В течение года
8.	Работа с родителями		
	Укрепление связи семьи и школы	Проведение родительских собраний в группах по темам: 1) Разъяснения возможных правовых последствий нарушающих ими правил дорожного движения РФ, допущенных ими при сопровождении несовершеннолетних. 2) Информация о проводимых профилактических	В течение года

	<p>мероприятиях во взаимодействии с Госавтоинспекцией по предупреждению травмирования и гибели детей в ДТП («Внимание дети!», «Горка», «Неделя безопасности»)</p> <p>3) Роль родителей в профилактике детского дорожно-транспортного травматизма. Как влияет на безопасность детей поведение родителей на дороге. Дети во всем подражают взрослым.</p> <p>4) Посещение родительских собраний в образовательных учреждениях с целью привлечения детей к занятиям спортом по видам, которые культивируются в спортивной школе. Привлечение родителей к проведению туристических походов, организации мероприятий.</p> <p>Приглашение родителей на соревнования в качестве зрителей, судей, участников, помощников.</p> <p>«Праздник спортивной дружбы», посвященный дню защиты детей» с участием родителей.</p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

2.6. План мероприятий,

направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседы о ЗОЖ. Здоровое питание. Особенности питания спортсмена, занимающегося лыжным спортом.	в течение года	Результат - знание примерного правильного рациона питания
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	Допинг. Беседа о последствиях приема допинга. Употребление допинга, как проявление слабости характера. Допинг, как зависимость, болезнь. Ознакомление с антидопинговыми правилами России. Ознакомление с антидопинговыми правилами международных организаций. Совместный просмотр и обсуждение документальных и художественных фильмов о последствиях приема допинга	В период предсоревновательной и соревновательной деятельности	Результат - знание последствий применения допинга. Форма контроля - опрос
Этап спортивного совершенствования	Знание антидопинговых правил России. Знание антидопинговых правил международных организаций. Совместный просмотр и обсуждение документальных и художественных фильмов о последствиях приема допинга...	в течение года	Форма контроля – опрос и тестирование

Теоретическая часть.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых

правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое

внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допингконтроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих 37 Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов. **Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	не предусмотрено	Не предусмотрено	не предусмотрено
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	Проведение отдельно подготовительной (разминки) или заключительной частей учебно-тренировочного занятия по предварительному согласованию и в присутствии тренера-преподавателя. Организация и проведение подвижных игр	в течение года	Лекционный и практический материал. Знание и применение на практике знаний

	<p>Двигательные качества человека. Способы и методы развития физических качеств. Контроль и дозирование физической нагрузки при помощи подсчета частоты сердечных сокращений. Изучение современных правил проведения соревнований. Обязанности судей, секретарей. Работа в качестве помощника на соревнованиях судьям, (этап спортивной специализации -1,2,3 год обучения). Работа на соревнованиях в качестве судьи, (этап спортивной специализации – 4,5 год обучения).</p>	<p>в течение года</p> <p>предсоревновательный и соревновательный период</p>	<p>На соревнованиях муниципального уровня - работа в качестве помощника судьи с 14 лет. Тестирование знаний обязанностей судей и секретаря.</p>
<p>Этап спортивного совершенствования</p>	<p>Проведение отдельно подготовительной (разминки) и заключительной частей учебно-тренировочного занятия с обучающимися начальной подготовки и этапа спортивной специализации по предварительному согласованию и в присутствии тренера-преподавателя. Изучение современных правил проведения соревнований Изучение обязанностей судей.</p>	<p>в течение года</p>	<p>Судейство муниципальных соревнований.</p>

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятия, проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий на учебно-тренировочном этапе подготовки. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Одной из задач детско-юношеской спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время обучения шахматистов на учебно-тренировочном этапе необходимо самостоятельно вести дневник: вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>1. Медицинский контроль – допуск (1 год обучения)</p> <p>Медицинский контроль – текущий</p> <p>2. Медико-биологические мероприятия заключаются в организации рационального питания на дому.</p> <p>3. Восстановительные средства преимущественно естественные, гигиенические, педагогические.</p>	При поступлении на программу В течение года	<p>Рекомендации по организации рационального питания доводятся до сведения родителей на родительском собрании. Проветривание помещений. Соблюдение температурных требований для занятий на свежем воздухе. Контроль спортивной формы, спортивного инвентаря обучающихся. Обеспечение здоровьесберегающих подходов в организации занятий.</p>
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	<p>1. Углубленный медицинский осмотр ежегодно и по мере необходимости. Медицинский осмотр по допуску к участию в соревнованиях.</p> <p>2. Медико-биологические мероприятия заключаются в организации рационального питания на дому и в условиях учебно-тренировочных мероприятий (сборов) 1-2 раза в год продолжительность по 1 неделе. Дополнительная витаминизация по рекомендации УМО.</p> <p>3. Восстановительные средства:</p> <p>1) естественные и гигиенические (прогулки на свежем воздухе, плавание, контрастный душ, баня, дневной сон);</p> <p>2) педагогические;</p> <p>3) медико-биологические (физиотерапевтические процедуры, массаж, самомассаж);</p> <p>4) психологические (использование аутогенной тренировки, методов психологической коррекции состояний обучающегося).</p>	В течение года	<p>Присутствие тренера-преподавателя при проведении УМО</p> <p>Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в период каникул.</p> <p>В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.</p> <p>Тщательное планирование, предусматривающее «дни отдыха» после больших нагрузок.</p> <p>Педагогическое наблюдение за состоянием обучающегося, своевременная корректировка учебно-тренировочного процесса.</p>
Этап спортивного совершенствования	<p>1. Углубленный медицинский осмотр 2 раза в год и по мере необходимости. Медицинский осмотр по допуску к участию в соревнованиях.</p> <p>2. Медико-биологические</p>	В течение года	<p>Присутствие тренера-преподавателя при проведении УМО</p> <p>Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в период каникул.</p>

	<p>мероприятия заключаются в организации рационального питания на дому и в условиях учебно-тренировочных мероприятий (сборов) 2 раза в год продолжительность по 1 неделе. Дополнительная витаминизация по рекомендации УМО.</p> <p>3. Восстановительные средства:</p> <p>1) естественные и гигиенические (прогулки на свежем воздухе, плавание, контрастный душ, баня, дневной сон);</p> <p>2) педагогические;</p> <p>3) медико-биологические (физиотерапевтические процедуры, массаж, самомассаж);</p> <p>4) психологические (использование аутогенной тренировки, методов психологической коррекции состояний обучающегося).</p>	<p>В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.</p> <p>Тщательное планирование, предусматривающее «дни отдыха» после больших нагрузок.</p> <p>Педагогическое наблюдение за состоянием обучающегося, своевременная корректировка учебно-тренировочного процесса.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

III. Система контроля (контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки).

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

3.1.1. Результаты прохождения программы на этапе начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики игры шахматы;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;
- общие знания о игре шахматы;
- основы здорового образа жизни;
- основы сбалансированного питания;
- овладение опытом самостоятельных занятий;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

3.1.2. Результаты прохождения программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям шахматами;
- повышение уровня общей физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - четвертом годах спортивной подготовки;
- приобретение опыта судейской и инструкторской деятельности;
- овладение опытом самостоятельных занятий;
- овладение основами теоретических знаний игры в шахматы";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

3.1.3. Результаты прохождения программы на этапе спортивного совершенствования.

На этапе спортивного совершенствования:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по шахматам, проведения частей учебно-тренировочных занятий под присмотром тренера-преподавателя;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку и, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

Требования к участию учащихся в спортивных соревнованиях - соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «Шахматы». Наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми

организациями. Образовательное учреждение направляет учащегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Результатами реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов и отдельно по каждому году является комплексное оценивание результатов обучающихся, в том числе: успешное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов, оценивание теоретических знаний, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) и результаты медицинских обследований.

Промежуточная аттестация проводится по окончании каждого учебного года в июне месяце.

Итоговая аттестация проводится 3 раза – по окончании этапов подготовки (начальной подготовки, спортивной специализации, спортивного совершенствования). Оценивание теоретических знаний проводится по окончании этапа обучения.

В случае неуспешной аттестации учащийся повторно проходит обучение на данном этапе, но не более 2-х лет.

3.3. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «шахматы»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

Тестирование основных знаний по виду спорта «Шахматы», основам здорового образа жизни.

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Шахматы».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «шахматы»				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			10	8
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			2	2
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Тестирование основных знаний.

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Шахматы».

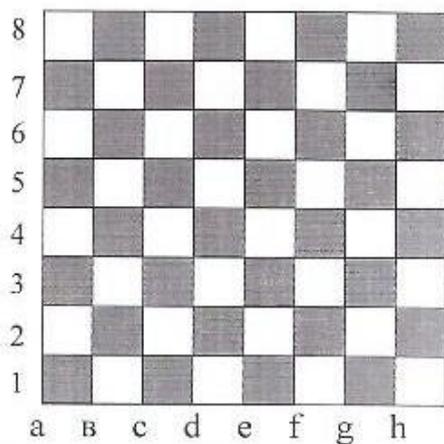
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Р	Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «шахматы»			
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не более	
			18	12
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			8	8
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Перевод на 2 год этапа НП	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115

Тест вопросы контрольно-переводных нормативов по шахматам для перевода на второй год обучения (НП-2).



1. Как принято называть по цвету шахматные поля? _____

3. Шахматной нотацией обозначьте любую горизонталь; вертикаль
диагональ; центр: -

6. Как записывается длинная рокировка _____

7. Как записывается короткая рокировка _____

8. Напишите правильное название шахматных фигур и их обозначение:













Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

№ п/п	Упражнения	Ед-ца изм-ния	Перевод на 1 год этапа УТ		Перевод на 2 год этапа УТ		Перевод на 3 год этапа УТ		Перевод на 4 год этапа УТ	
			мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.
1. Нормативы общей физической подготовки										
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более		не более	
			6,2	6,7	-	-	-	-	-	

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			17	11	19	11	22	12	25	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не более		не более	
			+7	+9	7	10	8	11	8	12
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее		не менее		не менее		не менее	
			9,2	9,5	8,9	9,2	8,6	8,9	8,3	8,6
2. Нормативы специальной физической подготовки										
1.5.	Приседание без остановки	Кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			10	2	12	4	14	6	16	9
1.6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	Кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			2	2	3	3	4	4	6	6
3. Уровень спортивной квалификации										
3.1	Спортивные разряды		3 юн.р		2 юн.		1 юн.р		Ш,П,Ир	

Тест вопросы контрольно-переводных нормативов по шахматам для перевода на первый года обучения (УТ-1).

1.Какая страна считается родиной шахмат?

А –Индия Б – Китай В - Япония

2. Сколько клеток на шахматной доске?

А – 32 Б – 64 В - 128

3. Что означает слово шахматы в переводе с персидского языка?

А - Шах умер
Б - Шах взят в плен
В - Шах. потерявший шанс

4. Как звучит классическая шахматная задача «Задача о восьми ферзях»

А - «Расставить на стандартной шахматной доске 8 ферзей так, чтобы ни один из них не находился под боем другого».
Б - «Расставить на стандартной шахматной доске 8 ферзей так, чтобы ни один из них не был ближе к другому. чем на 3 клетки».
В - «Расставить на стандартной шахматной доске 8 ферзей так, чтобы каждый из них закончил игру в 3 хода».

5. Каковы размеры стандартной шахматной доски?

А - 16*16 клеток Б - 10*10 клеток В - 8*8 клеток.

6. Чему равна материальная ценность ферзя?

А - примерно девяти пешкам Б - примерно половине короля
В - двум ладьям и двум коням

7.Сколько пешек присутствует в начале игры на стандартной доске?

А – 8 Б – 16 В – 12

8. Как по правилам может двигаться Ладья?

А - на любое число полей по горизонтали и вертикали. при что условия что на её пути нет фигур
Б - на любое число свободных полей в любом направлении по прямой
В - на любое число полей по диагонали, при условии, что на его пути нет фигур

9. Соответствует ли правилам игры утверждение «Король ходит на расстояние 1 по вертикали, горизонтали или диагонали»?

А – Да

Б – Нет

10. Сколько раз в течение партии можно произвести Рокировку, согласно правилам?

А – 1

Б – 2

В – 3

11. Какого вида мата не существует?

А – Линейный

Б – Взрослый

В – Детский

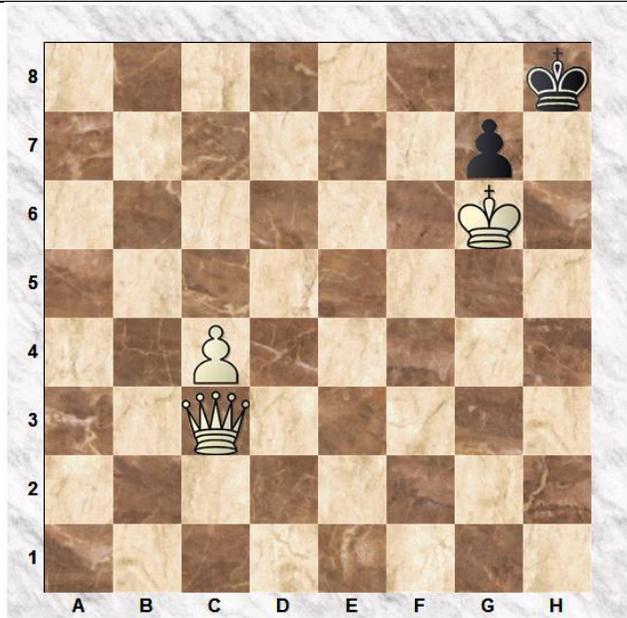
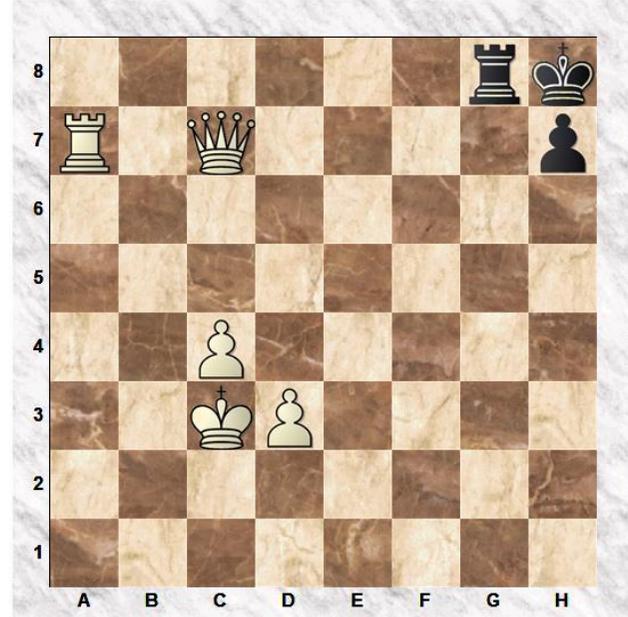
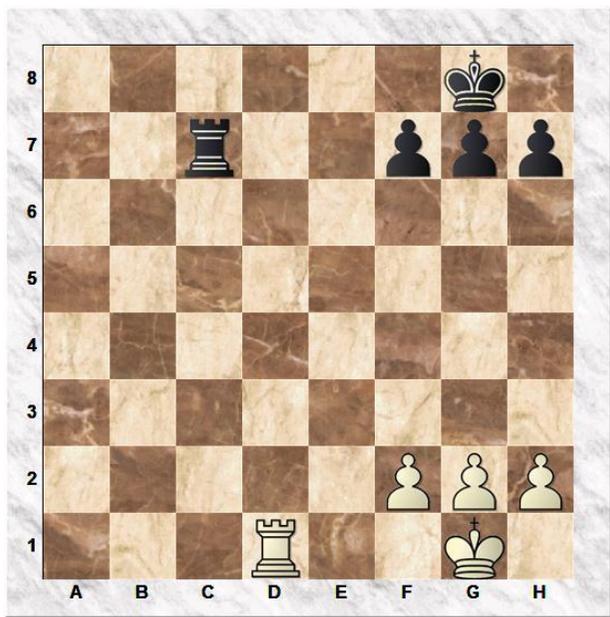
12. Как называется «ничья» в шахматах?

А – Бат

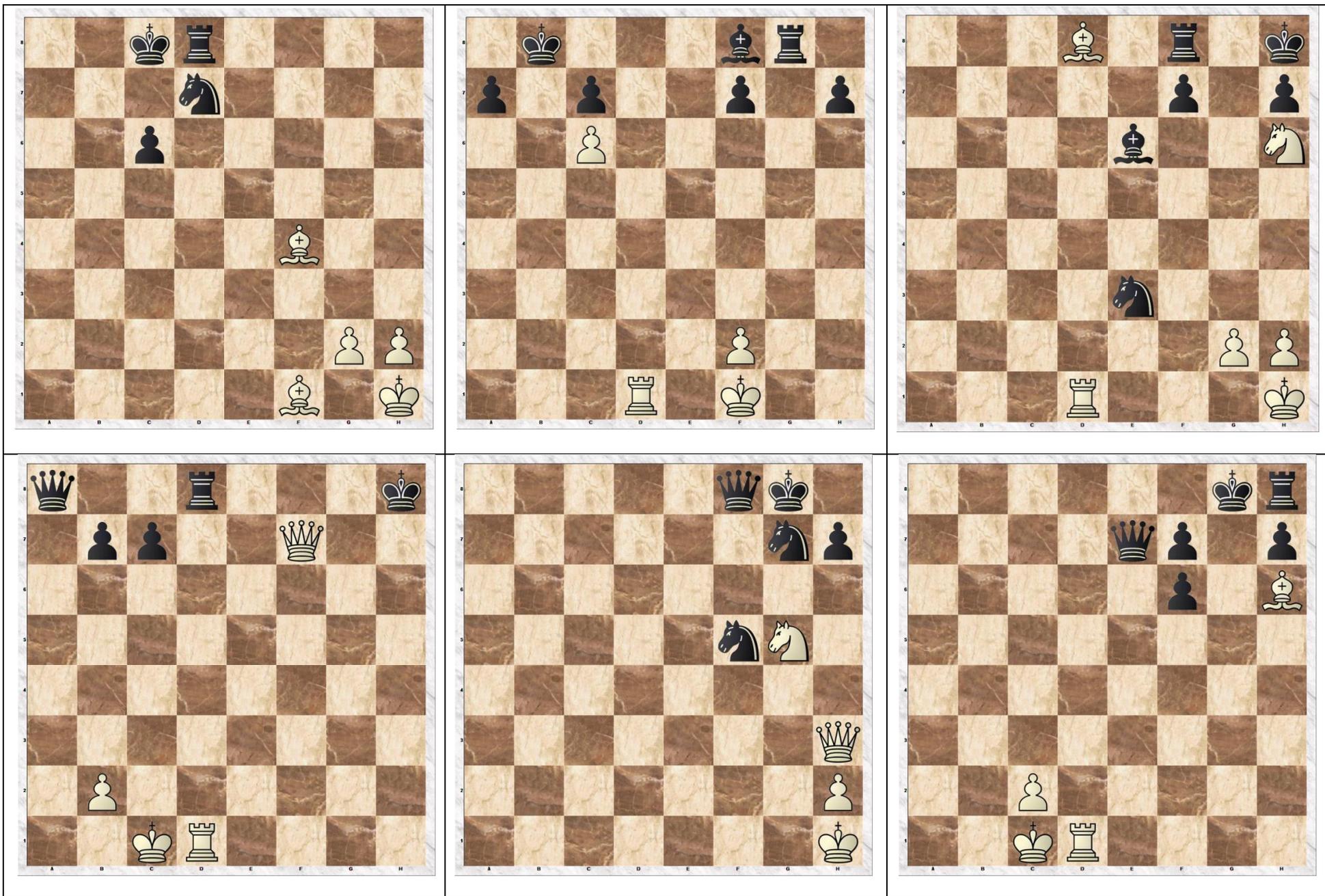
Б – Кат

В- Пат

Тест вопросы контрольно-переводных нормативов по шахматам для перевода на второй год обучения (УТ-2).



Мат в 1 ход



Мат в 1 ход

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лd8x	Ф:h7x	Ла5x	Фh7x	Лh3x	Ф:g7x	Са6x	Лd8x	Сf6x	Лh1x	Ф:h7x	Лg1x

Тест вопросы контрольно-переводных нормативов по шахматам для перевода на третьего года обучения (УТ-3).

(в каждом вопросе выберите один правильный ответ)

1. С какого шахматного поля начинается крайняя левая вертикаль:

- а) с₁ б) h₁ в) a₁ г) g₁

2. Какая диагональ самая длинная:

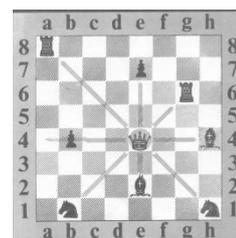
- а) a₈ – h₁ б) b₁ – h₇ в) d₁ – h₇ г) f₁ – h₃

3. Как ходит ладья:

- а) по вертикали б) по горизонтали в) по диагонали г) по вертикали и горизонтали

4. Позиция, при которой королю ходить некуда, но он не находится под шахом:

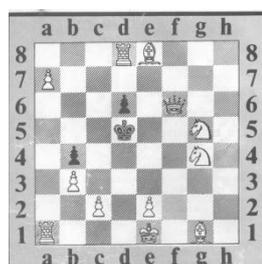
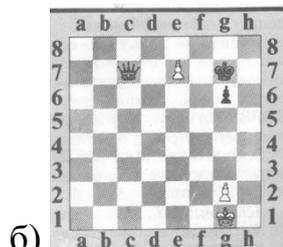
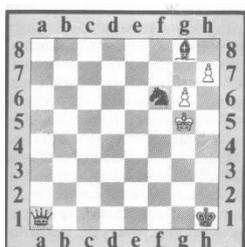
- а) мат б) пат в) блокировка г) цугцванг



5. Какую фигуру лучше срубить ферзю:

- а) слона б) ладью в) коня г) пешку

6. На какой диаграмме пешка, превращаясь в коня, делает позицию выигрышной:



7. Кто не может поставить мат королю в один ход:

- а) ферзь б) ладья в) конь г) слон

8. Нападение одной фигуры на несколько фигур или пешек противника: а) связка б) рентген в) двойной удар

- г) вскрытый шах

9. В испанской партии белые делают первый ход:

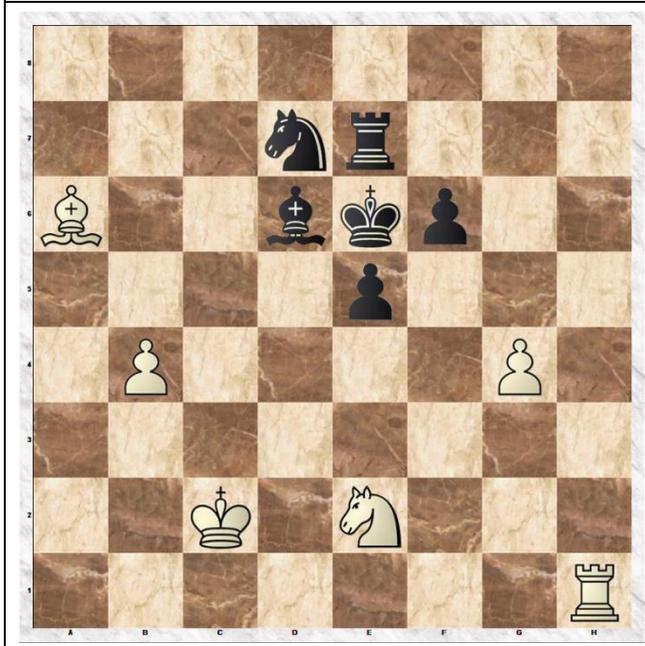
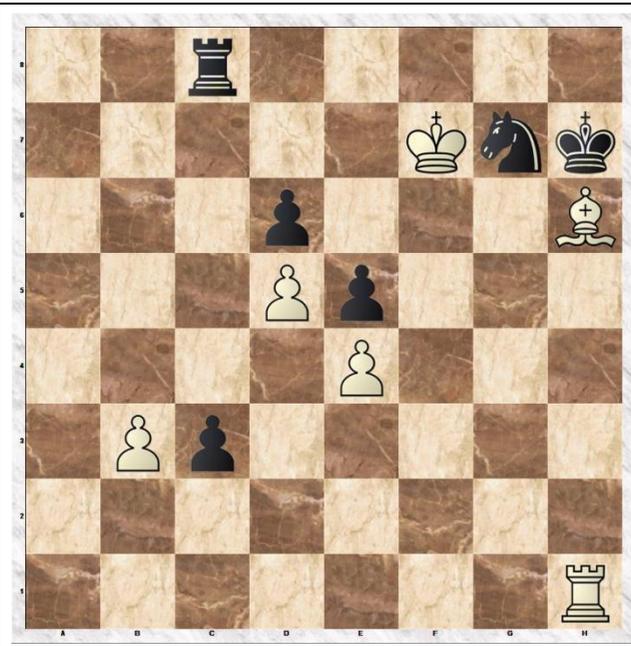
- а) e₂ – e₃ б) d₂ – d₄ в) e₂ – e₄ г) a₂ – a₄

10. Какая пара фигур не может заматовать короля:

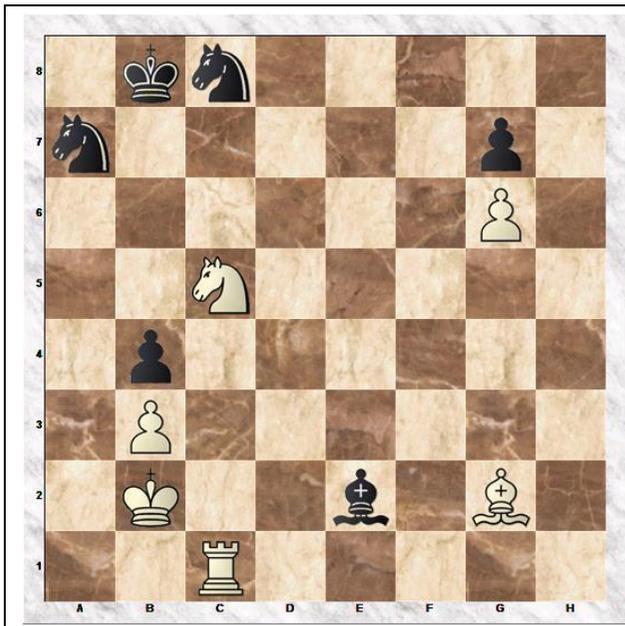
- а) К и Кр б) Ф и Кр в) Л и Кр г) Л и Л

Ответы: 1-в, 2-а, 3-г, 4-б, 5-б. 6-г, 7-г, 8-в, 9-в, 10- а.

Тест вопросы контрольно-переводных нормативов по шахматам для перевода на четвёртый год обучения (УТ-4).



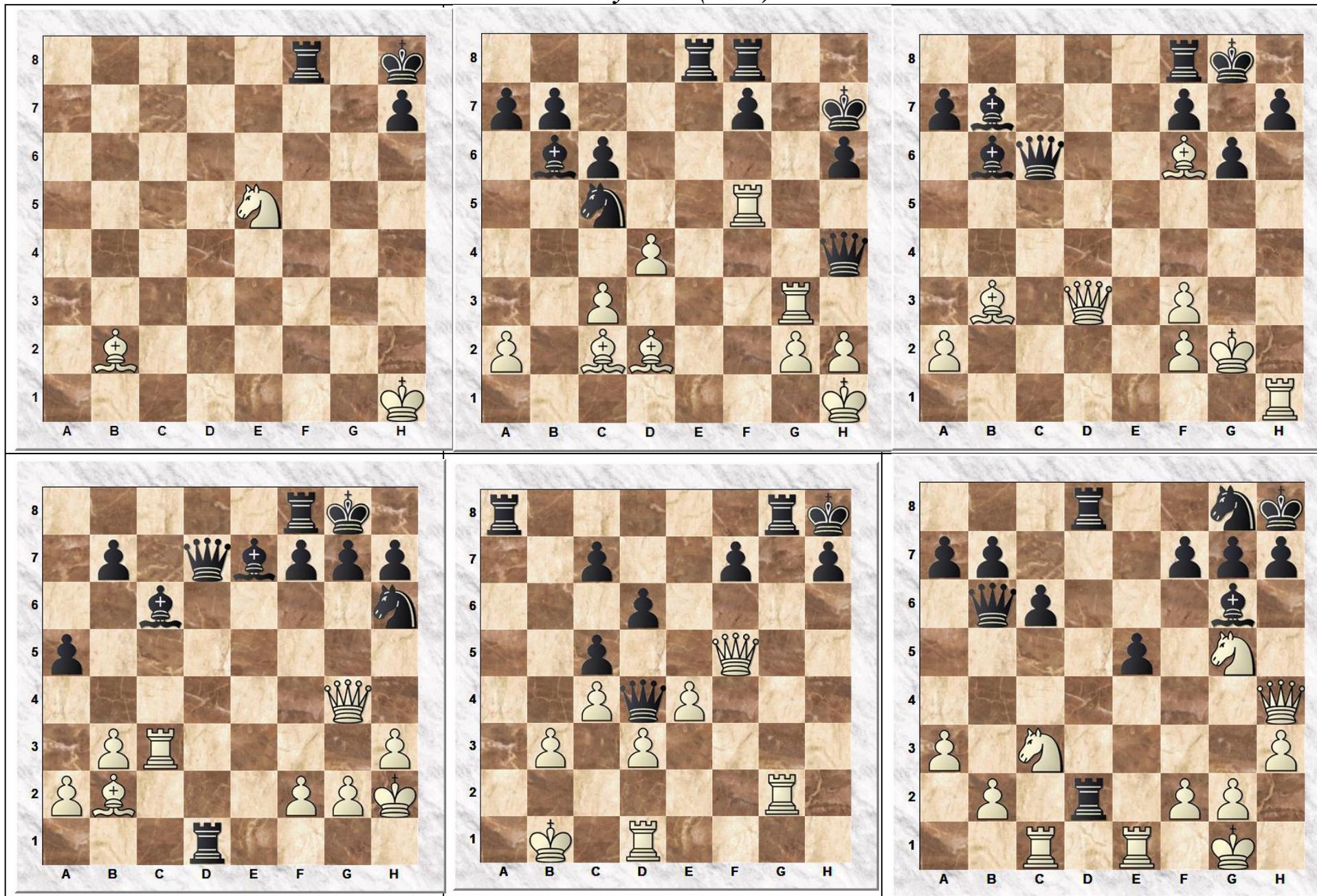
Мат в 1 ход



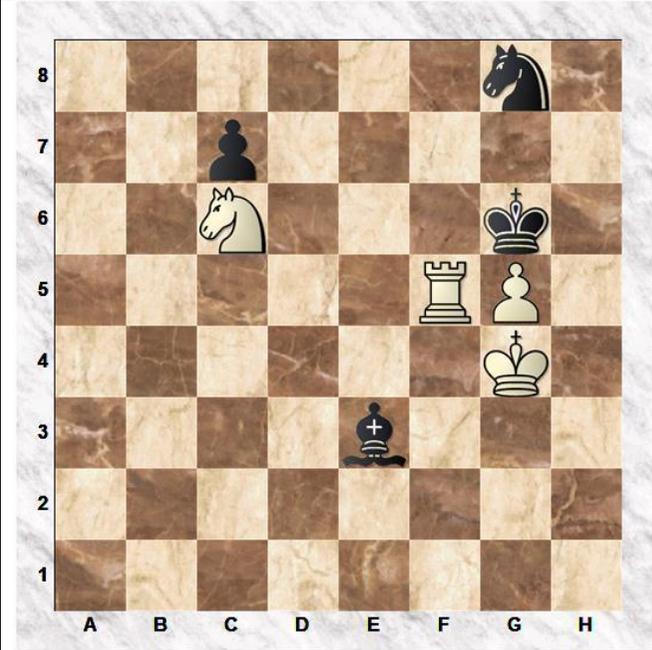
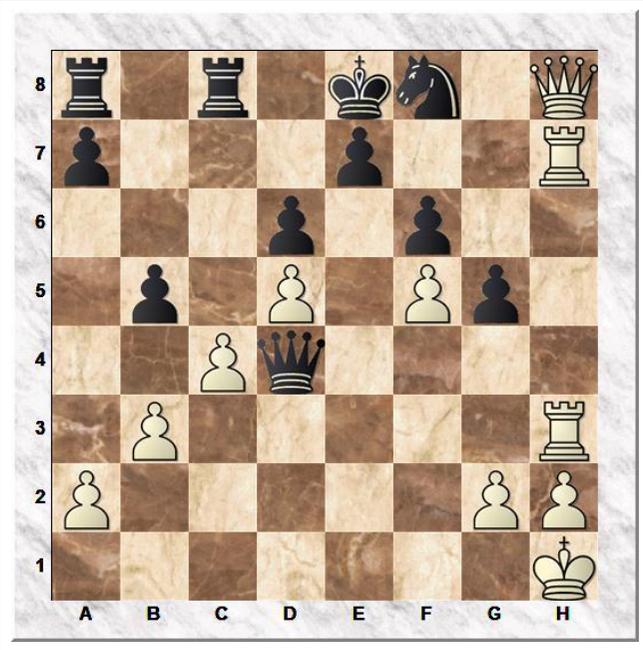
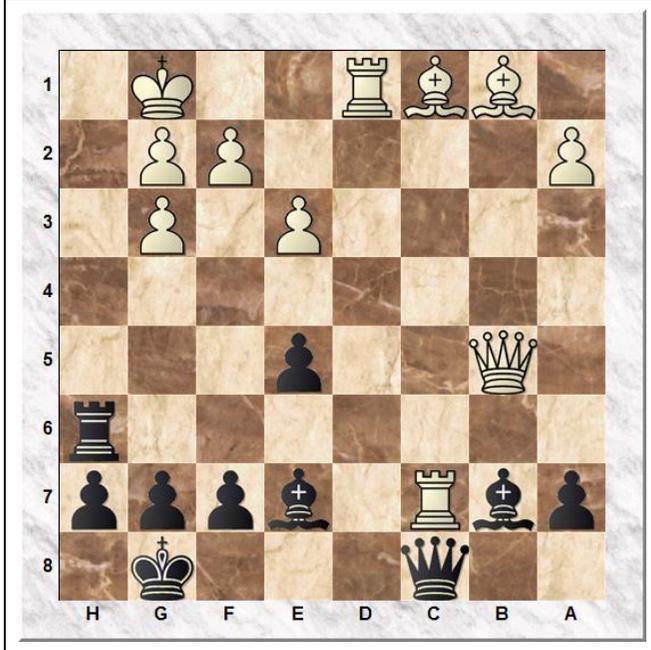
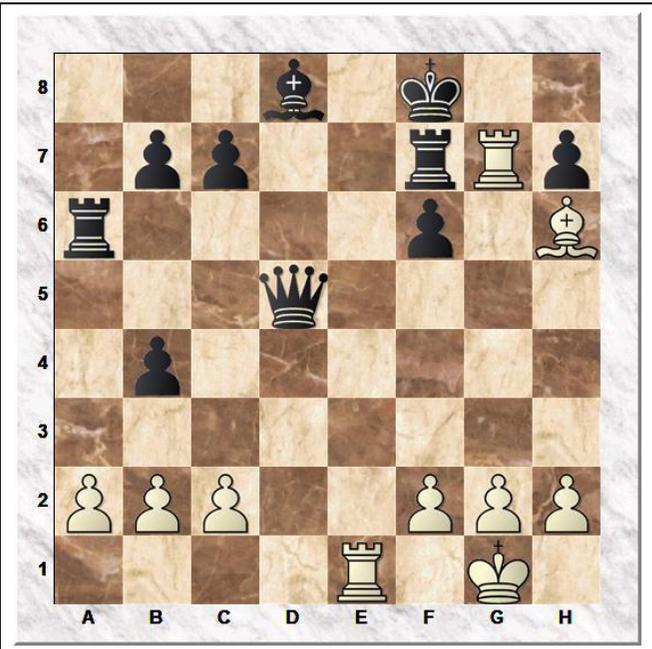
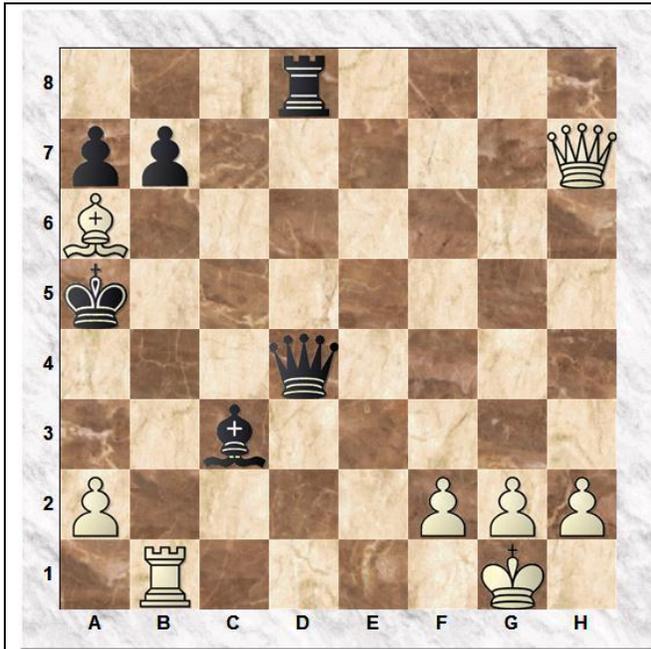
Мат в 1 ход

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
f8Kx	C:g7x	Cb5x	Cc4x	Lh4x	Фc7x	Ka6x	Фe6x	Kf6x	Kd6x	g-fx	Cc5x

Тест вопросы контрольно-переводных нормативов по шахматам для перевода на спортивное совершенствование год обучения (СС-1).



Мат в 2 хода



Мат в 3 хода

1	2	3
1. Kf7+ Krg8 2. Kh6x	1. Л:f7+ Krh8 2. Лh7x	1. Фg6 h-g 2. Лh8x
4	5	6
1. Ф:g7+ Kr:g7 2. Лg3x	1. Ф:h7 Kr:h7 2. Лh1x	1. Ф:h7+ С:h7 2. К:f7x
7	8	9
1. Лb5+ Kra4 2. Фc2+ Kra3 3. Фb3x	1. Л:g6+ f-g 2. Фg6+ Krh8 3. Фh7x	1. Лg8+ Kr:g8 2. Ле8+ Лf8 3. Л: f8x
10	11	12
1. ... Лh1+ 2. Kr:h1 Фh3+ 3. Krg1 Ф: g2x	1. Ф:f8+ Kr:f8 2. Лh8+ Krf(g)7 3. Лh3-7x	1.Ke5+ Krg(h)7 2. Лf7 Krg8 3. Лh7x

IV. Рабочая программа по шахматам.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания психологических качеств и формирования умственных способностей, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы. Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки шахматиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в шахматах, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

В Программе обоснованы следующие положения:

Тренеры-преподаватели готовят шахматистов, к участию в турнирах с высоким рейтингом. Поэтому необходимо предвидеть, каким будет этот вид спорта в будущем, и готовить их в соответствии с требованиями «шахмат будущего». Элементам такой «игры будущего» нужно начинать готовить с детства.

Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в шахматах, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

Переход шахматиста от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

При написании программы учитывались следующие *методические положения*:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Качественное освоение работы с персональным компьютером, что даёт возможность наиболее эффективно реализовать многие функции сбора, систематизации, хранения шахматной информации, тактического анализа позиций с высочайшим качеством не доступном биологическому шахматисту.

Шахматы

Примерный учебно-тренировочный план-график (НП 1 года)

Структура годичного цикла	период этап	соревновательный соревновательный								переходный	подготовительный			
		общепоп. специально-подг.												
Содержание подготовки	мес	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теория														
ТБ и ПП в зале, в помещении	2									1			1	
Влияние ФК и С на укрепление здоровья	2								2					
История зарождения шахмат	2										2			
Олимпийское движение	2											1	1	
Знания и основные правила закаливания	2					2								
Основы правильного питания	2						1	1						
Правила соревнований	4	1								1		1	1	
Дебют	6		2									2	2	
Миттельшпиль	6	2		2		2								
Эндшпиль.	6		2		2		2							
Итого часов:	34	3	5	2	2	4	3	1	2	2	2	3	5	
Практика														
ОФП	4	4	2	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	
СФП														
Участие в соревнованиях	2		2		2								2	
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	6	6	8	10	10	10	
Тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	2	3	4	6	6	6	
Психологическая подготовка	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	
Контрольные мероприятия						2				2				
Инструкторская и судейская практика														
Итого часов:	274	26	22	20	22	22	20	12	13	18	20	20	20	
Медицинские, медико-биологичес., восстановительные мероприятия		2						2						
Итого часов:	4	2						2						
Всего часов:	312	31	29	26	27	30	25	19	19	24	26	27	29	

Самостоятельная работа 46 часов (ОФП) входит в учебную нагрузку

Шахматы

Примерный учебно-тренировочный план-график (НП 2 года)

Структура годичного цикла	период	соревновательный								переходный	подготовительный			
	этап	соревновательный									общепоп. специально-подг.			
Содержание подготовки	мес	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теория														
ТБ и ПП в зале, в помещении	1									1				
Влияние ФК и С на укрепление здоровья	2								2					
История зарождения шахмат	1									1				
Олимпийское движение	1	1												
Знания и основные правила закаливания	1										1			
Основы правильного питания	2									1	1			
Правила соревнований	2											1	1	
Дебют	17	2	2	2	2	1				2	2	2	2	
Миттельшпиль	12	2		2		2	2			2		2		
Эндшпиль.	12		2		2		2			2	2		2	
Итого часов:	51	4	4	4	3	4	4	4	6	6	4	4	4	
Практика														
ОФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
СФП														
Участие в соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2						2	
Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	8	8	16	18	18	14	
Тактическая подготовка	8	6	8	6	8	6	7	4	4	6	6	6	8	
Психологическая подготовка	6	6	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	6	
Контрольные мероприятия	4					2				2				
Инструкторская и судейская практика	4		2		2									
Итого часов:														
Медицинские, медико-биологичес., восстановительные мероприятия	6						2	4						
Итого часов:														
Всего часов:	412	38	36	38	33	36	36	35	24	24	36	36	36	

Самостоятельная работа 62 часа (ОФП) входит в учебную нагрузку

Примерный учебно-тренировочный план-график (УТ-1,2)

Структура годичного цикла	период этап	соревновательный соревновательный								переходный	подготовительный			
		общепоп. специально-подг.												
Содержание подготовки	мес	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теория	149	12	12	12	11	10	10	10	12	16	16	14	14	
ТБ и ПП в зале, в помещении										2				
Влияние ФК и С на укрепление здоровья											2			
Современные шахматы												2		
Олимпийское движение													1	
Знания о ЗОЖ			2			1								
Основы правильного питания		2								2				
Правила соревнований		1											1	
Дебют		3	4	4	3	3	4	3	4	4	6	4	4	
Миттельшпиль		3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	
Эндшпиль.		3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	
Итого часов:	149	12	12	12	11	10	10	10	12	16	16	14	14	
Практика														
ОФП	49	4	4	4	3	4	2	4	6	6	4	4	4	
СФП	37	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	
Участие в соревнованиях	28	4	4	4	4	4	4	4						
Техническая подготовка	199	18	18	18	18	18	16	16	10	17	16	18	16	
Тактическая подготовка	84	8	8	8	8	8	8	8	4	4	6	6	8	
Психологическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Контрольные мероприятия	6						4						2	
Инструкторская и судейская практика	12			2	2	2			2	2	2			
Итого часов:	475													
Медицинские, медико-биологичес., восстановительные мероприятия	12						4	4	4					
Итого часов:														
Всего часов:	624	52	52	54	52	52	55	54	46	53	52	50	52	

Самостоятельная работа 93 часа (ОФП) входит в учебную нагрузку

Примерный учебно-тренировочный план-график (УТ-3)

Структура годового цикла	период этап	соревновательный соревновательный								переходный	подготовительный			
		общепоп. специально-подг.												
Содержание подготовки	мес	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теория														
ТБ и ПП в зале, в помещении										1				
Влияние ФК и С на укрепление здоровья											2			
Современные шахматы												2		
Олимпийское движение		1											1	
Знания о ЗОЖ			2											
Основы правильного питания				2										
Правила соревнований		1			2									
Дебют		4	4	4	4	4	5	5	6	5	6	6	4	
Миттельшпиль		4	4	4	4	6	5	5	6	6	5	5	6	
Эндшпиль.		4	4	4	4	4	4	4	4	6	5	5	5	
Итого часов:	184	14	14	14	14	14	14	14	16	18	18	18	16	
Практика														
ОФП	184	14	14	14	14	14	14	14	16	18	18	18	16	
СФП	47	4	4	4	3	4	2	4	6	4	4	4	4	
Участие в соревнованиях	43	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	
Техническая подготовка	34	4	4	4	4	6	6	6						
Тактическая подготовка	232	20	20	18	20	18	20	20	10	20	22	22	22	
Психологическая подготовка	102	10	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
Контрольные мероприятия	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Инструкторская и судейская практика	6						4						2	
Итого часов:	532													
Медицинские, медико-биологичес., восстановительные мероприятия						4	4	4						
Итого часов:														
Всего часов:	728	61	61	59	58	59	68	66	54	60	62	60	60	

Самостоятельная работа 109 часа (ОФП) входит в учебную нагрузку

Примерный учебно-тренировочный план-график (УТ-4)

Структура годового цикла	период	соревновательный								переходный	подготовительный			
	этап	соревновательный									общепод. специально-подг.			
Содержание подготовки	мес	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теория														
ТБ и ПП в зале, в помещении										1				
Влияние ФК и С на укрепление здоровья											2			
Современные шахматы						2						2		
Олимпийское движение			2											
Знания о ЗОЖ				2										
Основы правильного питания					2									
Правила соревнований		2												
Дебют		6	4	4	4	4	5	4	6	7	7	7	7	
Миттельшпиль		5	5	5	5	5	6	6	8	6	6	6	7	
Эндшпиль.		5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	
Итого часов:	214	18	16	16	16	16	16	16	20	20	20	20	20	
Практика														
ОФП	40	4	2	4	2	4	2	4	6	4	4	2	2	
СФП	39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	
Участие в соревнованиях	41	6	6	6	5	6	6	6						
Техническая подготовка	282	24	24	24	24	24	24	24	16	24	24	24	26	
Тактическая подготовка	114	10	10	10	10	10	8	8	8	10	10	10	10	
Психологическая подготовка	54	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Контрольные мероприятия	8						4						4	
Инструкторская и судейская практика	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Итого часов:														
Медицинские, медико-биологичес., восстановительные мероприятия	16	2			2	2		2	8					
Итого часов:														
Всего часов:	832	75	69	71	68	71	69	69	67	67	68	66	72	

Самостоятельная работа 124 часа (ОФП) входит в учебную нагрузку

Примерный учебно-тренировочный план-график (СС)

Структура годового цикла	период этап	соревновательный соревновательный								переходный	подготовительный			
		общепоп. специально-подг.												
Содержание подготовки	мес	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теория														
ТБ и ПП в зале, в помещении		1								1				
Влияние ФК и С на укрепление здоровья			2								2			
Современные шахматы				2									2	
Олимпийское движение					1									
Знания о ЗОЖ						2								
Основы правильного питания							2							
Правила соревнований		1										1		
Дебют		5	5	5	6	5	5	6	6	7	10	5	6	
Миттельшпиль		5	5	6	6	6	6	6	8	10	10	10	4	
Эндшпиль.		6	6	5	5	5	5	6	6	8	4	10	10	
Итого часов:	246	18	18	18	18	18	18	18	20	26	26	26	22	
Практика														
ОФП	57	4	4	6	4	4	4	6	6	6	5	4	4	
СФП	56	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	
Участие в соревнованиях	76	8	10	10	10	12	10	12				2	2	
Техническая подготовка	343	28	28	28	26	26	26	26	19	34	34	34	34	
Тактическая подготовка	128	10	10	10	10	10	8	8	8	10	14	14	16	
Психологическая подготовка	62	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	
Контрольные мероприятия	10						5						5	
Инструкторская и судейская практика	32	2	2	2	2	2	2	2	4	6	2	2	4	
Итого часов:														
Медицинские, медико-биологичес., восстановительные мероприятия	30	2	2	2	2	2	2	2	12			2	2	
Итого часов:														
Всего часов:	1040	83	85	87	83	85	86	85	78	90	89	92	97	

Самостоятельная работа 156 часа (ОФП) входит в учебную нагрузку

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

4.1.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки (2 года 728–часов).

Общая физическая подготовка. (91 ч.).

Программный материал по общей физической подготовке.

Гимнастические упражнения: Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Обще развивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях; бег: 20, 30м, повторный бег: 2-3 отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет),

3 отрезка по 50м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 30м (8-10 лет), д 50 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага, многоборье: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.),

«чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты: комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Подвижные игры очень эмоциональный вид деятельности, доступный для детей любого возраста. Игры способствуют развитию физических, нравственных, волевых, моральных качеств. В игровой деятельности ребенок овладевает такими жизненно-необходимыми качествами, как самостоятельность, настойчивость, целеустремленность и др. Игра является средством воспитания и обучения, с помощью игровой деятельности дети познают роль взаимоотношений. В игре каждый испытывает свои способности, знания, познает свои силы. Иными словами, игра развивает сознание, мышление, творческие возможности. Подвижные игры следует применять на тренировках постоянно, используя различные варианты, что поможет сформировать у занимающихся прочные навыки. Подвижные игры способствуют обучению, закреплению и совершенствованию отдельных элементов спортивной техники, а также содействуют воспитанию физических качеств, необходимых для любого вида спорта.

«ПУСТОЕ МЕСТО». Играющие образуют круг. Выбирается водящий, который бежит по кругу (с внешней стороны), дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону. Вызванный устремляется в противоположную сторону. Встретившись, играющие приветствуют друг друга, пожимая руки, продолжают бег в том же направлении и стремятся занять свободное в круге место. Прибежавший вторым продолжает водить. Побеждает игрок, который не побывал в роли водящего, то есть все время занимал место первым. При встрече игроки обязательно должны выполнить условное задание (подать друг другу руки, присесть и т. д.). Этим снижается темп игры во избежание травм. Вариант. У каждого игрока и водящего мяч. Упражнение выполняется с ведением. При встрече игроки должны поменяться мячами.

«ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ» Играющие становятся по кругу парами в затылок друг другу (стоящий сзади обхватывает переднего за пояс), лицом к центру круга. Двое играющих водят, один убегает, другой догоняет. Они становятся за кругом на противоположных сторонах. По сигналу догоняющий начинает ловить соперника, а тот, спасаясь, стремится встать впереди какой-нибудь пары. Этому препятствует игрок, стоящий в паре сзади; он поворачивает переднего в разные стороны, не давая присоединиться к нему убегающему. Передний игрок действует наоборот – сопротивляется заднему и стремится схватить за пояс убегающего. Если догоняющий поймает соперника, они меняются ролями. Если убегающий присоединится к какой-нибудь паре, стоящий сзади должен убежать от водящего. Пары не должны сходить со своих мест, могут только поворачиваться, оставаясь на своем месте.

«ЛОВЛЯ ПАРАМИ». Выбирается пара «ловцов», которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попали два игрока, они составляют новую пару. Затем две действующие пары ловят еще по одному игроку, которые составляют третью пару, и т. д. Заканчивается игра, когда на площадке остаются 1–2 участника; их объявляют победителями. Разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не

успели их сомкнуть. Ловцам запрещается хватать играющих руками и силой втягивать в круг.

«ПЯТНАШКИ В ТРОЙКАХ». Участники делятся на тройки. Один – водящий. Его задача – запятнать игрока 1, которого прикрывает игрок 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока 2 и прорваться к игроку 1, который не имеет права отходить от партнера дальше чем на 1 м. Через каждую минуту смена ролей. Выигрывает водящий, который сделает больше касаний. Вариант. То же, но водящий и игроки 1 и 2 выполняют ведение мяча.

«ДОГОНИ ПАРТНЕРА». Игроки, разделившись на пары, располагаются вдоль лицевой линии площадки на расстоянии 1,5–2 м в затылок друг другу. По команде они выполняют различные упражнения из исходного положения, затрудняющего старт для рывка (в приседе, в упоре лежа и т. п.), в быстром темпе. По следующему сигналу ученики, стоящие первыми, устремляются к противоположной линии, а вторые догоняют их, стараясь запятнать. Если во время бега раздается свисток, партнеры останавливаются заранее оговоренным способом (прыжком, тремя шагами и т. д.), после чего поворачиваются и бегут обратно, меняясь ролями. Игрок, запятнавший партнера, получает 2 очка. Игра продолжается 3–4 мин. Победителем считается тот, кто набрал большее количество очков. Вариант. То же, но у каждого игрока мяч. Убегающий после ведения выполняет бросок в ворота с 6-метровой линии.

«ЗА МНОЙ!». Участники располагаются, как спицы в колесе – в колонны лучами. Один – водящий – бежит за игроками и, ударив стоящего последним в какой-нибудь колонне, с возгласом «За мной!», заставляет всю группу бежать за собой. Пробежав круг, каждый старается занять свое прежнее место. Последний, оставшийся без места, становится водящим. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим или был им меньшее количество раз. Игру можно усложнить – передвигаться на одной ноге.

«КВАЧ СПИНОЮ К ВОРОТАМ». Игра проводится на площадке. Игроки разбегаются по полю, а водящий ловит их. Игрок, до которого водящий дотронулся рукой, становится водящим. Игроки имеют право передвигаться любым способом (бегом, шагом), повернувшись спиной к тем воротам, на какой половине поля они находятся. Игроку, который зашел в зону свободных бросков, пятнать запрещается. Если игрок через 10–15 с не покинет эту зону, он становится водящим.

«КТО БЫСТРЕЕ». Группа делится на две колонны, которые выстраиваются в шеренги вдоль боковых линий площадки и рассчитываются по порядку. Первые номера выходят с мячами к средней линии и стоят лицом в противоположных направлениях на расстоянии 3–4 м друг от друга. По сигналу ведущего оба подпрыгивают, ноги врозь, в безопорном положении сильно ударяют мячом о пол под ногами за спину, приземляются и выполняют рывок вперед за мячом соперника. Игрок, коснувшийся мяча первым, приносит команде очко. Затем задание выполняют вторые номера, третьи и т. д. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

«КРУГОВАЯ ОХОТА». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая – по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении, по второму игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие по внутреннему

стремятся осалить тех, что стояли напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями, и игра повторяется. Выигрывает команда, которая осалит соперников за более короткое время. Варианты: 2. То же, но охотники выполняют ведение мяча. То же, но убегающие имеют мячи и выполняют ведение. То же, но ведение мяча выполняют все игроки.

«НЕ ДАВАЙ МЯЧ ВОДЯЩЕМУ». Все стоят по кругу, кроме двух-трех водящих, которые располагаются в середине. Их задача – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который запял мяч, в середину круга идет тот, кто не сумел точно передать мяч товарищам. Игру можно усложнить, введя в нее правило 3 с, за которые игрок должен перебросить мяч партнеру. Это усложняет действия владеющих мячом (нельзя делать перебежки, выполнять двойное ведение), но в известной мере облегчает задачу водящих. В зависимости от подготовленности играющих число их может быть увеличено или сокращено. Вариант. Играющие делятся на две команды. По жребию одна команда выполняет передачи, а 2–3 игрока другой – водящие – перехватывают мяч. За каждый удачный перехват начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 4–5 минут, после чего команды меняются ролями. Побеждает та, чьи игроки наберут большее количество очков.

«ОХРАНЯЙ КАПИТАНА». Играющие делятся на две команды, в каждой из которых по одному капитану, по четыре защитника и нападающих. Капитаны и защитники остаются на своей половине площадки, а нападающие уходят на половину поля противника. После розыгрыша мяча с центра команда, овладевшая мячом, старается за счет ведения и передач приблизиться к капитану противника и осалить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и, в свою очередь, отправить его на половину поля противника. За попадание мячом в капитана (перемещающегося только на своей половине) команда получает очко. Правила не разрешают защитникам переходить среднюю линию, а нападающим возвращаться на свою половину для помощи защитникам. Нарушение правил игры влечет потерю мяча. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«ВЫЗОВ НОМЕРОВ». Игроки делятся на две команды, которые располагаются возле боковых линий у одних из ворот, рассчитываются по порядку номеров; каждый запоминает свой номер. Возле противоположных ворот находится вратарь с мячом в руках. По сигналу тренера он бросает мяч вперед-вверх. В это время называется любой номер. По игроку от каждой команды бегут к мячу, чтобы завладеть им и бросить в ворота. За промах команда получает штрафное очко. Игроки возвращаются к своим командам, затем вызывается следующая пара. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

«ВОЛКИ ВО РВУ». Посреди площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70–100 см одна от другой – коридор («ров»). Его можно обозначить не совсем параллельными линиями, сделав с одной стороны поуже, а с другой пошире. Двое водящих – «волки» – становятся во рву; остальные играющие – «овцы» – размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой стороне линией обозначается пастбище. По сигналу руководителя «овцы» бегут из дома в противоположную сторону площадки – на пастбище и

перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «овец», за что получают выигрышные очки. После 3–4 перебежек (по договоренности) выбирают новых «волков» и повторяют игру. Выигрывают «овцы», не пойманные ни разу, и «волки», набравшие большее количество очков. Вариант. «Овцы» должны пройти через ров с ведением мяча. Если «волки» выбили мяч, «овца» считается осаленной.

«ПРОРЫВ ЦЕПИ». 5–7 игроков, взявшись за руки, образуют круг. Столько же игроков другой команды стоят по кругу. По команде ведущего они начинают прорываться за круг, т. е. разъединять руки игроков, образующих круг. После того как последний прорвет цепь, участники меняются ролями. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание. Вариант. Нападающие с мячами, с ведением должны прорвать цепь и не потерять мяч.

«САЛКА И МЯЧ». Игроки передвигаются по площадке, спасаясь от преследования водящего, и передают друг другу мяч. Необходимо передать мяч участнику, которого достигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в его руках. Последний в этом случае становится водящим, которому разрешается салить мяч на лету, перехватывая его. В случае удачной попытки водящего сменяет игрок, потерявший мяч.

«САЛКИ С ЗАСЛОНОМ». Один или двое водящих пытаются осалить остальных игроков, бегающих по площадке. От преследования можно спастись, если партнер поставит заслон, станет между водящим и преследуемым или пересечет водящему путь. В этом случае водящий не имеет права продолжать погоню и должен догонять нового игрока. Осаленный становится водящим. Вариант. Игроки передвигаются по площадке с ведением мяча. Участник считается осаленным, если водящий выбьет мяч.

«ПЕРЕХВАТ МЯЧА». Учащиеся разбиты на тройки. В пределах площадки (3X5 м) двое игроков передают друг другу мяч. Третий старается перехватить его. Играющие могут свободно перемещаться по всему полю. Игрок, пытающийся перехватить мяч, может покидать пределы поля. Тот, кому удалось перехватить мяч, сменяет бросавшего последним. Побеждает тот, кто меньше других был водящим.

«ПОДСЕЧКА». Игроки разделены на две команды и становятся через одного, образуя круг. В центре – руководитель со скакалкой в руках. Он вращает скакалку, держа ее за один конец, другим описывая круг над полом. У каждой команды по одному мячу. Играющие должны своевременно подпрыгнуть и передать мяч партнеру. Участник, задевший скакалку или потерявший мяч, получает штрафное очко. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков. Игра проводится 3–5 минут. Скакалку надо вращать равномерно, постепенно поднимая. Вариант. У каждого участника мяч. Прыжки выполняются в сочетании с ведением мяча.

«ПОДБЕРИ МЯЧИ». Игрок становится с мячом в руках вокруг диаметром 1 м. Позади лежат 5–8 теннисных мячей. По сигналу руководителя участник подбрасывает мяч и, пока тот находится в воздухе, поворачивается, поднимает возможно большее количество мячей, а затем, не выходя из круга, ловит подброшенный. Побеждает сумевший подобрать больше мячей.

«МЯЧ ИЗ КРУГА». Играющие образуют круг, расставив ноги на ширину плеч. Ступни соседей соприкасаются. Руки на коленях. Участники игры

перекатывают мяч по земле, стараясь не уступить его водящему, который находится внутри круга. Задача водящего – перехватить мяч и выкатить из круга. Играющие не имеют права отбивать мяч ногой или задерживать. В минуту опасности можно снять руки с колен, чтобы защититься от мяча и отбить его. Побеждает игрок, который за определенное время большее количество раз выкатывал мяч из круга.

«НЕ ДАЙ МЯЧУ СКАТИТЬСЯ»

Дети распределяются на два круга, в шаге друг от друга, стоя или сидя на стульях. У каждого ракетка с мячом. По сигналу учителя: «Начали!» - положить мяч на середину ракетки, держать её горизонтально полу так, чтобы мяч как можно дольше продержался на ракетке. В это время предложить детям считать до определённого счёта. Выигрывает команда, у которой меньше число падений мяча.

Тренер следит за игрой детей, обращает внимание, чтобы дети после падения мяча поднимали его спокойно, не торопясь, и без сигнала не начинали игру; не разрешает при выполнении задания делать лишних движений корпусом; предлагает новые варианты игры – поворачивая ракетку влево или вправо, удерживать мяч до определённого счёта; выполнить то же левой рукой.

Игровые упражнения и их разновидности:

Игровые упражнения – это специально подобранные простые или достаточно сложные движения, выполняемые в игровой форме.

Существует две разновидности игровых упражнений: игры-испытания и игры-поединки.

Игры-испытания – это выполнение одним или несколькими детьми определенных заданий, с соблюдением некоторых правил, без вмешательства одного играющего в действия других. Играющим предоставляется полная самостоятельность в выборе приемов выполнения поставленной задачи. Можно придумать множество таких упражнений: кто быстрее добежит до какого-либо предмета, у кого большее число точных попаданий в цель и т.д.

Игры-поединки отличаются от испытаний тем, что каждый играющий одним участникам оказывает помощь, а другим, наоборот, затрудняет выполнение поставленного задания. К этим играм относятся простейшие единоборства и групповые соревновательные упражнения, например, перетягивание стоя или сидя на полу, выталкивания из круга, «бой петухов» и др.

Разновидностью игровых упражнений являются физкультурные аттракционы. Это отдельные упражнения разной сложности, имеющие зрелищный и развлекательный характер. Их выполнение должно требовать от играющих напряженного внимания, сообразительности, координированности движений, проявления быстроты, силы, гибкости и других психофизических качеств. Одни аттракционы предусматривают однократное выполнение трудной задачи, другие – повторение возможно большего числа раз, а третьи – нахождение наиболее остроумного решения.

Соревновательная подготовка (20 ч).

Первый год обучения – 3 контрольное соревнование в группе.

Второй год обучения – 4 контрольное соревнование, 2 отборочное соревнование, 1 основное соревнование.

На каждое соревнование отводится не менее 2 часа.

Вид спорта «Шахматы».

Техническая(276ч.), тактическая(138ч.) и теоритическая(51ч.)

подготовка

Техническая подготовка.

Техническая подготовка спортсмена в шахматах преследует цель подготовки спортсмена к оптимальному использованию накопленного потенциала в соревновательной деятельности и решает следующие задачи:

- совершенствование техники позиционной игры
- совершенствование техники атаки и защиты
- совершенствование техники реализации перевеса, материального и позиционного
- совершенствование техники защиты в худших позициях

По мере повышения спортивного мастерства шахматиста, возрастают требования к его технике и она должна становиться более детализированной, приспособленной к данной конкретной ситуации.

Основным средством технической подготовки шахматиста является накопление шаблонов технических действий в типичных игровых ситуациях, для чего применяются следующие основные методы:

- изучение классических партий, с упором на технические ситуации и методы действий в них выдающихся шахматистов прошлого
- на этапах НП, УТ;
- изучение основных закономерностей стадий партии - на этапах НП, УТ;
- изучение специфических особенностей техники игры в характерных для дебютного репертуара шахматиста ситуациях
- на этапе СС;
- детализация технических средств - на этапе СС;
- анализ собственных технических ошибок и составление индивидуально подобранных методов их исправления - на всех этапах.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка является важнейшим видом подготовки шахматиста и должна проводиться на всех этапах подготовки.

Основные методы тактической подготовки:

- решение упражнений;
- анализ допущенных в партиях тактических ошибок
- решение индивидуальных подборок тактических упражнений, направленных на ликвидацию типичных ошибок в тактике.

По мере усложнения в рамках тактической подготовки шахматист овладевает следующими видами тактики:

На этапе начальной подготовки:

- Удары;
- Простые тактические удары;
- Примеры на сочетание тактических ударов;
- Маты и простейшие матовые комбинации.

Теоретическая подготовка(шахматы).

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении

теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы. Темы занятий в своем большинстве для всех этапов подготовки повторяются. Различием является углубленность материала.

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 и фигуры 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, вилка, полусвязка, двойной шах, скрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение, форпост, разрушение защиты короля. 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 сочетании идей.

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками.

Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в миттельшпиле. Атака на короля. Атака на neroкировавшегося короля. Атака на 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.

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 миттельшпиля в эндшпиль. Сложные окончания.

Программный материал по шахматам.

1 год обучения.

Дебют:

Общие понятия, основные принципы дебюта, как начинать партию, учебные партии по открытым дебютам. Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте.

Миттельшпиль:

Общие понятия, понятие о тактике и тактических приемах, связка, двойные удары, вскрытый шах, двойной шах и их разновидности, тождественный размен, уничтожение защиты. 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.

Эндшпиль:

Общие понятия, общие принципы матования, мат тяжелыми фигурами, правило квадрата. Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка.

2 год обучения.

Дебют.

Захват центра с флангов. Прорыв центра. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита. Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры, основные принципы разыгрывания дебютов, мобилизация фигур, борьба за центр, безопасность короля. план в дебюте, оценка позиции в дебюте, понятие инициативы в дебюте, преждевременное включение в игру тяжелых фигур, характеристика современных дебютов. Гамбит Эванса, венская партия, королевский гамбит. Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала.

Миттельшпиль.

Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Комбинация с мотивом «спертого мата», использование слабости 2 и 7 горизонтали, разрушение пешечного центра, превращения пешки, уничтожения защиты, план игры. оценка позиции, центр, централизация, открытые и полуоткрытые линии, тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. 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.

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

Теоретическая подготовка (общая 34ч.).

Темы по теоретической подготовке	Объем времени	Сроки проведения	Краткое содержание
----------------------------------	---------------	------------------	--------------------

	в год		
История развитие шахмат.	3	Сентябрь, апрель	Возникновение игры. Этапы развития шахмат. Эволюция правил игры в шахматы и её влияние на развитие техники и тактики игры. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	3	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненноважных умений и навыков. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	2	ноябрь	Разновидности инвентаря. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях спортом	4	Ноябрь, май, июнь	Понятие о гигиене. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Гигиенические требования к питанию спортсменов.
Закаливание организма	2	июнь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	3	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Правила вида спорта	3	Декабрь, август	Классификация спортивных соревнований. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	2	февраль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Основы спортивной подготовки	2	Март	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки.
Основы тактики игры в шахматы.	4		Характеристика основных тактичек приемов шахмат, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях. Значение контроля за уровнем тактической и

		Март	стратегической подготовленности шахматистов. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по тактике и стратегии.
Требования техники безопасности при занятиях в спортивном зале.	2	Сентябрь	Требования техники безопасности до начала, вовремя и после занятий. Профилактика спортивного травматизма.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	2	Декабрь, февраль	Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	2	Апрель	Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления.

Психологическая подготовка (96ч.).

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.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шахматистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность шахматиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шахматистов

Контрольные мероприятия и тестирование (8ч.).

Прием вступительных нормативов по общей физической подготовке. Контрольные испытания по общей и специальной подготовке в начале 2 года. Контрольно-переводные испытания в конце учебного года.

Инструкторская и судейская практика (4 ч.).

Цели, задачи инструкторской и судейской практики состоят в содействии развитию спортсмена и повышению уровня его спортивных результатов.

Спортсмен должен быть хорошо знаком со сложными моментами Правил, уметь ориентироваться в способах разрешения конфликтных ситуациях, правильно вести себя во время партии, при обращении к судье, подаче апелляций и прочее.

Только в совершенстве зная правила проведения соревнований, спортсмен может ориентироваться в практической обстановке и оптимизировать свой спортивный результат.

Программный материал

Второй год обучения

1. Овладение правилами шахмат.
2. Основы поведения спортсмена на соревновании.
3. Основные принципы систем проведения соревнований.

Медицинские, медико-биологические мероприятия (4 ч.).

Углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, медицинский осмотр перед участием на соревнованиях.

Восстановительные мероприятия (6 ч.).

Проветривание помещений. Соблюдение температурных требований для занятий в зале. Контроль спортивной формы, спортивного инвентаря обучающихся. Самомассаж. Обеспечение здоровьесберегающих подходов в организации учебно-тренировочных занятий.

Самостоятельная работа (108 ч.).

Работа по плану тренера-преподавателя в период отпуска тренера-преподавателя (6 недель) и в праздничные дни, с учетом рекомендаций планирования самостоятельной работы.

4.1.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа спортивной специализации (4 года–2808 часов).

Эффективная система подготовки на этапе начальной спортивной специализации, главной задачей которого является овладение основами рациональной спортивной техники, во многом определяет успех спортивной тренировки.

Общая физическая подготовка. (185ч.).

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущего этапа подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

Специальная физическая подготовка. (156ч.)

Программный материал по СФП.

Специальная физическая подготовка решает следующие задачи:

- 1) Разностороннее физическое развитие учащихся.
- 2) Укрепление их здоровья.
- 3) Повышение функциональных возможностей организма.
- 4) Расширение объема двигательных возможностей.
- 5) Развитие физических качеств.
- 6) Повышение спортивной работоспособности.
- 7) Стимулирование восстановительных процессов в организме.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности показателей сердечно-сосудистой системы и физической подготовленности юных шахматистов и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений: интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений.

Специальная физическая подготовка шахматистов должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств. Разностороннее воздействие на организм, но в то же время каждое из них преимущественно направлено на развитие того или иного качества. В зависимости от преимущественной направленности физические упражнения предназначаются для развития силы, быстроты выносливости, ловкости, гибкости. В игровой деятельности шахматиста все перечисленные физические качества тесно взаимосвязаны. Использование целенаправленных упражнений даёт возможность ликвидировать определённые недостатки в физическом развитии учащихся.

Средствами специальной физической подготовки являются упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости. В спортивной тренировке для развития физических качеств применяются следующие методы: до отказа максимальных усилий, повторной, переменной, равномерной, интервальной, игровой и соревновательной.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач урока, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и заключительную.

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные учащимся.

Упражнения для развития быстроты. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

Упражнения для развития ловкости. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью.

Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках: групп начальной подготовки до одного года- массой 1; групп начальной подготовки свыше одного года массой 2- 3 кг.; тренировочных групп - массой от 3 до 6кг. Бег с поясом-отягощением или куртке с весом (для групп ТЭ). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции.

Упражнения для развития качеств необходимых для правильной техники броска мяча в корзину. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие и разжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу.

Упражнения для развития игровой ловкости. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук.

Упражнения для развития специальной выносливости. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Все упражнения включаются в учебно-тренировочные занятия и самостоятельную работу на всех этапах подготовки баскетболистов, на каждом последующем этапе только увеличивается их объём и интенсивность выполнения.

Соревновательная подготовка (131 ч.).

1. Контрольное соревнование – не менее 16 соревнований: групповые, школьные соревнования, открытые первенства.

2. Отборочные соревнования – не менее 8 соревнований на муниципальном уровне.

3. Основные соревнования – не менее 5 соревнований: окружные, региональные, первенства УрФО, всероссийские, первенства и Кубки России.

Вид спорта «Шахматы».

Техническая(912ч.), тактическая(384ч.) и теоритическая(604ч.) подготовка

Программный материал по шахматам.

1 год обучения.

Дебют: Классификация дебютов, значение флангов, дебютный захват центра с флангов, подрыв центра, связь дебюта с миттельшпилем, жертва пешки в дебюте за инициативу, гамбиты, методы работы над дебютами, принципы составления дебютного репертуара, понятие дебютной новинки, стратегия идеи основных дебютных схем. План в дебюте, оценка позиций в дебюте, связь дебюта с миттельшпилем, стратегические идеи: защиты двух коней, дебюта четырех коней.

Миттельшпиль: Типичные комбинации в миттельшпиле, стратегическая инициатива, изолированные и висячие пешки, позиционная жертва пешки, игра на двух флангах. Комбинации с мотивом «спертого мата», использования слабости 7-2 горизонтали, разрушения пешечного центра, освобождения поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты. Комбинация как совокупность элементарных тактических идей, сложные комбинации на сочетание идей, форпост, вторжение на седьмую (вторую) горизонталь, атака в шахматной партии, инициатива и темп в атаке, атака пешками, пешечно-фигурная атака, проблемы центра, закрытый пешечный центр.

Эндшпиль: Коневые окончания, король, конь и пешка против короля, слоновые окончания, пешечные окончания, отдаленная проходная пешка, защищенная проходная пешка, пешечный прорыв. Слон против пешки. Конь против пешки. 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.

2 год обучения.

Дебют: План в дебюте, защиты Филидора, сицилианской защиты, испанской и итальянской партии, ферзевыого гамбита, понятие инициативы в дебюте. 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: Комбинация как совокупность элементарных тактических идей, сложные комбинации на сочетание идей, пешечный клин, подвижный пешечный центр, пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки, пешечно - фигурный центр, центр и фланги, Осада центра с флангов и миттельшпиле, роль центра при фланговых операциях, борьба с образованием у противника пешечного центра. Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

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 миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Эндшпиль: Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях, ладья с пешкой против ладьи, 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». 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.

3 год обучения.

Дебют: Эволюция взглядов на дебют, характеристика современных дебютов, стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, русской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты, гамбит Эванса, венская партия, королевский гамбит, стратегические идеи. Классификация дебютов, значение флангов в дебюте, захват центра с флангов, прорыв центра. Методы работы над дебютом, принципы составления дебютного репертуара, широкое тактическое наступление, маневры легких фигур, поздняя рокировка, оставление короля в центре, жертва легкой фигуры в дебюте, разносторонние рокировки, стратегические идеи защиты Алехина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты. 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, маневренная борьба в закрытых позициях типовые позиции, понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем. Защита в шахматной партии, составление плана защиты, перегруппировка сил, подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. слабость комплекса полей. пешечные слабости. пассивная и активная защиты. требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, стратегическая и тактическая защиты, приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, ловушки. пешечные цепи. блокада пешки и пешечной цепи, пешечный прорыв. размен как средство получения перевеса, преимущество двух слонов. 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, сложные пешечные окончания, ладейные окончания, активность короля и ладьи в ладейных окончаниях, пешечный прорыв, слон против пешки, коневые окончания, король, конь и пешка против короля, слоновые окончания. Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья и слон (конь) против ладьи. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику. Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле.

Теоретическая подготовка (92ч.).

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
История развития шахмат в России и за рубежом.	3	В течение года	Партии советских и российских шахматистов на крупнейших международных соревнованиях. Чемпионы мира по шахматам. Борьба за шахматную корону. Выдающиеся спортсмены и тренеры России. Современное состояние и проблемы развития шахмат в России.
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	5	В течение года	Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массового спорта, и повышения спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития шахмат.
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	9	В течение года	Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в шахматы. Положение о проведении соревнований по шахматам на первенство России, области, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по шахматам. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.
Общая характеристика спортивной подготовки.	9	В течение года	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение

			тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.
Общая и специальная физическая подготовка	6	В течение года	Развитие двигательных качеств шахматиста. Дыхательная гимнастика. Краткая характеристика средств физической подготовки шахматиста. Средства подготовки для шахматистов различных возрастных групп. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности шахматистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных шахматистов.
Основы тактики игры в шахматы.	7	В течение года	Общие понятия о стратегии и тактике игры. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Основы тактических взаимодействий. Роль разученных типичных позиции.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	5	В течение года	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.
Установка перед турниром и разбор проведенных партий.	3	В течение года	Значение предстоящей игры. Тактика игры соперника, используемый дебютный репертуар. Анализ сыгранных противником партий Установка на партию против известного и неизвестного противника. Разбор проведенной партии. Плохие и хорошие ходы. Анализ тактических ошибок. Разбор выбранного стратегического плана.
Сведения о строении, функциях организма человека.	7	В течение года	Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.
Гигиенические знания, умения и навыки.	6	В течение года	Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).
Антидопинговые правила - Российские и международные.	2	В течение года	Основные требования к выступающим на соревнованиях. Разрешенные витамины.
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	10	В течение года	Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для

			занятий. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.
Основы спортивного питания.	6	В течение года	Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия.
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	8	В течение года	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий волейболом, оказание первой помощи при несчастных случаях.
Требования техники безопасности при занятиях шахматами.	6	В течение года	Правила техники безопасности при занятиях шахматами. Инструктаж по технике безопасности при занятиях шахматами. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи.

Психологическая подготовка (198ч).

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки обучающихся.

Психологическая подготовка подразумевает использование достижений психологии, психологических средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности, как тренировочного, так и соревновательного процессов.

Психологическая подготовка включает формирование, развитие и совершенствование психических процессов, индивидуальных и личностных особенностей, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд с целью достижения наивысшего спортивного результата.

Психологическая подготовка в спорте является одним из компонентов целостной спортивной подготовки, в рамках которой она находится во взаимодействии с физической, специальной, технической и тактической.

Осуществление процесса обучения в соответствии с законами дидактики позволяет в определённой мере реализовать психологическую подготовку. Например, принцип научности обучения позволяет обучаемым осваивать двигательные действия в целостном, неискажённом виде, с помощью

исключительно достоверно установленных фактов и знаний, позволяет усвоить не только сами двигательные действия, но и существенные признаки и свойства изучаемых действий, их связь с другими двигательными действиями и особенностями ситуации. Таким образом, реализация принципа научности обучения способствует формированию у обучаемых психологического качества уверенности.

Принцип доступности обучения подразумевает двигательную, когнитивную и психологическую готовность обучаемого к решению двигательной задачи, что исключает многие психологические сложности при освоении двигательных действий и решении двигательных задач.

Реализация педагогического принципа сознательности и активности подразумевает необходимость активно формировать и регулировать мотивы обучаемых. Так как субординация мотивов, регулирующих физкультурно-спортивную деятельность меняется с возрастом, педагогу необходимо учитывать возрастные особенности мотивации, что позволит обеспечить осознание потребностей и формирование на этой основе мотивов и целей учебной деятельности.

Для обеспечения психологической подготовки в современном спорте необходимо использовать современные достижения в области спортивной психологии. Это специфически психологические методы, такие, как освоение приёмов психической саморегуляции, в том числе в зависимости от индивидуальных особенностей обучаемых, экспресс-оценка психофизиологического состояния и использование биологической обратной связи. Включение психологических методов в педагогический процесс во многом определяется спецификой вида спорта, особенностями педагогического процесса, контингента обучающихся, периодом спортивной подготовки и этапом спортивного совершенствования. Киселев Ю. Я. выделяет два подхода, ориентированных на практику направления работы: психологическое обеспечение тренировочного процесса и психологическую подготовку к соревнованию.

Факторы, способствующие повышению эффективности тренировочного процесса:

- 1) формирование устойчивых мотивов;
- 2) регулирование активности спортсменов;
- 3) выработка адекватного отношения к тренировке;
- 4) формирование необходимых двигательных установок;
- 5) совершенствование психомоторных, сенсорно-перцептивных, интеллектуальных процессов;
- 6) учет типологических личностных особенностей;
- 7) динамический контроль за состоянием спортсмена.

В тренировочном процессе выделяют три основных вида подготовки (физическая, техническая, тактическая), психологическое обеспечение каждой из которых имеет свои особенности.

Психологическое обеспечение физической подготовки (выносливости, силы, быстроты).

Совершенствование выносливости. Формирование положительного отношения к работе, вызывающей утомление; осознание необходимости

выполнения определенного объема работы; формирование категорической установки на осуществление полностью и при любых условиях намеченной программы; совершенствование умения переключать внимание с внутренних ощущений, возникающих при нарастании утомления; использование приемов самостимуляции и самомобилизации; овладение приемами психической релаксации.

Совершенствование силовых показателей. При развитии и совершенствовании силовых компонентов, особенно статического характера, необходимо развивать умение отвлечься от мыслей о трудности, опасности, ошибках и концентрироваться на основных компонентах движения, генерирование необходимого уровня эмоционального возбуждения.

Совершенствование быстроты. Те же умения, что и для совершенствования силы. А также: развитие способности тонко различать микроинтервалы времени; формирование скоростных установок; умение избавляться от излишнего мышечного напряжения при максимальном темпе движений.

Психологическое обеспечение технической подготовки. Целенаправленное и индивидуализированное совершенствование тех психических процессов, которые участвуют в регуляции движений, специфичных для каждого вида спорта. Формирование двигательных установок, способствующих успешному овладению техническим действием; использование методов БОС и идеомоторной тренировки.

Психологическая подготовка к соревнованиям. Подразумевает формирование у спортсменов состояния психической готовности к соревнованиям, которое характеризуется установкой на достижение максимально доступного результата и определенным индивидуальным для каждого спортсмена уровнем эмоционального возбуждения. В период подготовки спортсмену необходимо:

1) овладеть приемами моделирования соревновательной борьбы, используя две модели: словеснообразную и натурную;

2) овладеть приемами регуляции уровня эмоционального возбуждения предстартовых состояний (психорегулирующая тренировка, ментальный тренинг, аутогенная тренировка), а также саморегуляции во время игры.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – 36 часа.

Контрольно-переводные испытания в конце каждого учебного года.

Тестирование знаний в конце 2, 5 года обучения спортивной специализации

Инструкторская и судейская практика (68 ч.).

Цели, задачи инструкторской и судейской практики состоят в содействии развитию спортсмена и повышению уровня его спортивных результатов.

Спортсмен должен быть хорошо знаком со сложными моментами Правил, уметь ориентироваться в способах разрешения конфликтных ситуациях, правильно вести себя во время партии, при обращении к судье, подаче апелляций и прочее.

Только в совершенстве зная правила проведения соревнований, спортсмен может ориентироваться в практической обстановке и оптимизировать свой спортивный результат.

Программный материал

Первый год обучения

1. Основы разрешения конфликтов между соперниками за доской.
2. Невозможные ходы и действия судьи.
3. Основы круговой системы проведения соревнований.

Второй год обучения

1. Основы судейства при противоречивых ситуациях и апелляциях.
2. Принципы проведения соревнований и поддержания спортивной дисциплины в игровом зале.
3. Основы швейцарской системы проведения соревнований.

Третий год обучения

1. Основные правила проведения соревнований по классике, быстрым шахматам и блицу.
2. Обращение спортивного судьи с электронными шахматными часами.
3. Основы организации судейства на соревнованиях.

Четвертый год обучения

1. Судейство соревнований младших разрядов.
2. Посещение судейских семинаров для юных спортивных судей.
3. Практика судейства соревнований районного уровня.

Шестой - девятый годы обучения

1. Знакомство и постепенное совершенствование в применении официальных Правил шахмат, документов Министерства спорта, Российской и международной шахматных федераций.
2. Судейская и инструкторская практика на соревнованиях городского уровня.
3. Получение категории юного судьи и 3 судейской категории.

Медицинские, медико-биологические мероприятия (18 ч.).

Углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, медицинский осмотр перед участием на соревнованиях.

Организация рационального питания в период каникул (осенне-весенний период). Витаминизация. Физиотерапевтические средства (по назначению медицинского осмотра). Закаливание.

Восстановительные мероприятия (34 ч.).

Педагогические средства восстановления – рациональное построение учебно-тренировочного процесса, использование разгрузочных циклов после больших тренировочных объемов. Самомассаж. Массаж. Аппаратный массаж. Аутогенная тренировка. Релаксация. Медико-биологические средства восстановления – суховоздушная и парная бани, теплы и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ. Физиотерапевтические средства восстановления (по назначению врача). Обеспечение питьевого режима.

4.1.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа спортивного совершенствования (1 год – 1040 часов).

Описание учебно-тренировочного процесса.

При составлении годового плана необходимо учитывать принципы периодизации тренировочного процесса. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, главным образом в календаре спортивных соревнований.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков планироваться тренировочная работа.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировка, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодового.

Общая физическая подготовка (57ч.).

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

Специальная физическая подготовка. (56ч.)

Программный материал по специальной физической подготовке.

На занятиях по СФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

Соревновательная подготовка (76 ч).

1. Контрольное соревнование – не менее 4 соревнований.
2. Отборочные соревнования – не менее 4 соревнований на муниципальном уровне.
3. Основные соревнования – не менее 3 соревнований: окружные, региональные, первенства УрФО, всероссийские, первенства и Кубки России. На каждое соревнование отводится не менее 6 часов.

Вид спорта «Шахматы».

Техническая(343ч.), тактическая(128ч.) и теоритическая(222ч.) подготовка

Программный материал по шахматам.

3 год обучения.

Дебют: Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Наступления в центре, захват центра с флангов, пешечные слабости Стратегические идеи защиты Алехина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, сицилианской защиты, дебют Гроба, скандинавский гамбит, дебют Рети, защита Пирца-Уфимцева.

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. Качественное пешечное превосходство. Пешечная пара «с3-д4» на полуоткрытых линиях. Изолированная пешка в центре доски. Висячие пешки. Атака пешечного меньшинства. Закрытый центр. Компенсация за пешку. Динамическая жертва пешки. Позиционная жертва пешки.

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

окончания. Наиболее типичные случаи взаимодействия тяжелых фигур в эндшпиле и при переходе к эндшпилю. Проблемы перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль. Реализация небольшого позиционного перевеса в эндшпиле. Борьба при ферзях. Борьба в многофигурных оконч а-ниях. Сложные ладейные окончания. Неожиданные тактические удары. Ферзь против ладьи.

4 год обучения.

Дебют: Критическое изучение дебютных руководств, расплата за алчность, непрочный пешечный центр, блокада, как опередить соперника в развитии, испанская партия, защита двух коней, русская партия, королевский гамбит ферзевый гамбит - принятый, отказанный, защита Нимцовича, сицилианская защита, французская защита, защита Каро-Канн, защита Алехина, английское начало.

Миттельшпиль: Стратегическая атака: при разноцветных слонах, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, реализация перевеса вызывающая большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии. пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге, тенденция перехода в контратаку защита в шахматной партии. о роли защиты в шахматной партии. перенос атаки из центра на королевский фланг, перенос атаки из центра на ферзевый фланг, отвлечение защищающих фигур, атака на пешечное перекрытие короля. взаимные штурмы на разных флангах.

Эндшпиль: Ладья против легкой фигуры, борьба тяжелых фигур, сложные пешечные окончания, пешечные окончания с большим количеством фигур, ферзь против трех легких фигур, ферзь против двух ладей, компенсация за ферзя, легкая фигура против трех пешек, разнопольные слоны, окончания с проходными пешками, создание проходных пешек, реализация позиционного перевеса, сложные пешечные прорывы, мат конем и слоном. Ферзевые окончания.

Теоретическая подготовка (24ч.).

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
История развития волейбола в России и за рубежом.	2	В течение года	Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по волейболу в соревнованиях различного ранга. Современное состояние и проблемы развития баскетбола в России.
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	2	В течение года	Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских баскетболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития волейбола и спорта в районе и в области.
Основы законодательства в сфере физической культуры и	3		Подготовка места для соревнований, информация. Требования, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила,

спорта.		В течение года	утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.
Общая характеристика спортивной подготовки.	3	В течение года	Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.
Основы техники и техническая подготовка.	1	В течение года	Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надёжности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших волейболистов.
Основы тактики и тактическая подготовка.	2	В течение года	Стиль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	В течение года	Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.
Установка на игру и разбор результатов игр.	1	В течение года	Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.
Сведения о строении, функциях организма человека.	1	В течение года	Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.
Гигиенические знания, умения и навыки.	1	В течение года	Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).
Антидопинговые правила -	1	В течение года	Современные антидопинговые правила

Российские и международные.		года	
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	2	В течение года	Профилактика перетренированности. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.
Основы спортивного питания.	1	В течение года	Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	2	В течение года	Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях волейболом.
Требования техники безопасности при занятиях волейболом.	1	В течение года	Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Психологическая подготовка (62 ч.).

Программный материал по психологической подготовке.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия. В игре побеждает тот, кто действует не по стандарту, кто обладает умением осуществлять тактические замыслы с учетом действий команды противника.

Развитие способности управлять своими психическими состояниями в процессе подготовки к соревнованиям и самой игры. Управляя состоянием, мы формируем свойства личности. Если спортсмен постоянно находится в тревожном ожидании предстоящих соревнований, постепенно это станет привычным состоянием и перерастет в устойчивую черту личности, которая называется личностной тревожностью.

Развитие волевых качеств. Специальное тестирование спортсменов показало, что для волейболистов типичны добросовестность, личная ответственность, наличие твердых внутренних убеждений, самодисциплина. Для того, чтобы обеспечить у спортсменов к началу соревнований состояние психической готовности, необходимо включить в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого-педагогических воздействий. Психологический фактор является главным, определяющим результативность соревновательной деятельности спортсмена, представляя собой своеобразный «мобилизатор» всех функций организма.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – 10 часа.

Контрольные испытания в течении года, контрольно-переводные испытания в конце учебного года.

Инструкторская и судейская практика (32 ч.).

Цели, задачи инструкторской и судейской практики состоят в содействии развитию спортсмена и повышению уровня его спортивных результатов.

Спортсмен должен быть хорошо знаком со сложными моментами Правил, уметь ориентироваться в способах разрешения конфликтных ситуациях, правильно вести себя во время партии, при обращении к судье, подаче апелляций и прочее.

Только в совершенстве зная правила проведения соревнований, спортсмен может ориентироваться в практической обстановке и оптимизировать свой спортивный результат.

Программный материал

1. Знакомство и постепенное совершенствование в применении официальных Правил шахмат, документов Министерства спорта, Российской и международной шахматных федераций.

2. Судейская и инструкторская практика на соревнованиях городского уровня.

3. Получение категории юного судьи и 3 судейской категории.

Медицинские, медико-биологические мероприятия (10 ч.).

Углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, медицинский осмотр перед участием на соревнованиях.

Организация рационального питания в период каникул (осенне-весенний период). Витаминизация. Физиотерапевтические средства (по назначению медицинского осмотра). Закаливание.

Восстановительные мероприятия (20 ч.).

- Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);

- ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ.

- восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, бассейн, общий массаж)

- физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

Самостоятельная работа (156ч.).

Планируется тренером-преподавателем и доводится до обучающегося на период праздничных дней и период очередного отпуска тренера-преподавателя (6 недель). Общая физическая подготовка – 56 часов, специальная физическая подготовка – 58 часов, теория - 23 часа, восстановительные мероприятия - 20 часов.

4.2. Рабочие программы тренеров-преподавателей по шахматам.

(Приложение № 1).

Рабочие программы тренеров-преподавателей по шахматам являются приложениями к дополнительной общеобразовательной программе спортивной

подготовки по виду спорта «Шахматы».

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "Шахматы".

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта волейбол определяются в Программе.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта волейбол учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта волейбол допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта волейбол определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта волейбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта волейбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программ спортивной подготовки.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие помещения для игры в шахматы;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП); обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет 15% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2
2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	10
3.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, компьютер, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	штук	1
4.	Секундомер	штук	2
5.	Стол шахматный	штук	10
6.	Стулья	штук	10
7.	Часы шахматные	штук	10
8.	Мат гимнастический	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
10.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
Для этапов спортивного совершенствования			

19.	Доска шахматная с электронными фигурами	комплет	2
20.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	3
21.	Веб-камера	штук	2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «шахматы»									
1.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Кроссовки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
6.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	2	1	1	2
7.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
1.	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	3
2.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3

6.2. Кадровые условия реализации программы.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. – М., 2007.
2. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности Под общ. ред. Н.А. Алексеева. - М.: ГЦОЛИФК, 2006.
3. Авербах Ю.Л. Школа середины игры. - М., Terra-Спорт, 2000.
4. Авербах Ю.Л. Школа эндшпиля. - М.: Terra-спорт, 2003.
5. Блох М.В. Комбинационные мотивы. – М.: ДАЙВ, 2006.
6. Гик Е.Я. Необычные шахматы. – М.: АСТРЕЛЬ: АСТ., 2002.
7. Дорофеева А.Г. Хочу учиться шахматам! – М.: Russian Chess House, 2009.
8. Гончаров В.И. Очерки по шахматной педагогике. – Набережные Челны, 2002.
9. Журавлев Н.И. Шаг за шагом. – М.: Русский шахматный дом, 2012.
10. Карпов А.Е. Все о шахматах. – М.: ГРАНД ФАИР ПРЕСС, 2001.
11. Методы подготовки и организация обучения и соревнований юных шахматистов // Труды первой российской конференции тренеров и организаторов детско – юношеских шахмат Дагомыс– 2003. – Набережные Челны, изд. “Sundries LTD”, 2003.
12. Суэтин А.С. Школа дебюта. - М.: Terra-спорт, Олимпия Пресс, 2001.
13. Вершинин М.А. Педагогическая система формирования логического мышления обучаемых на основе шахматного материала. Монография. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2002.
14. Вершинин М.А. Основы методики преподавания шахмат в высших учебных заведениях физической культуры. - Волгоград: ВГАФК, 2002.
15. Вершинин М.А. Педагогическая технология формирования логического мышления в условиях шахматной деятельности: Монография. - Волгоград: ИПК: Царицын, 2003.
16. Дамский Я. Шипов С. Последняя интрига века. Каспаров–Крамник, Лондон 2000. – М.: Элекс–КМ, 2000.
17. Линдер И. М., Линдер В. И. Шахматная энциклопедия. – М.: Астрель, 2004.

Перечень Интернет-ресурсов

Официальные сайты

<http://www.chess-players.org/> Ассоциация шахматистов профессионалов

<http://www.fide.com/> Международная шахматная федерация – ФИДЕ

<https://www.iccf.com/> Международная федерация заочных шахмат – ИКЧФ

<http://www.europechess.org/> Европейский шахматный союз

<http://russiachess.org/> Российская шахматная федерация

<http://www.totalchess.spb.ru/> Санкт-Петербургская шахматная федерация

<http://www.chessmoscow.ru/> Шахматная федерация Москвы

<http://nwchess.ru/> Ассоциация шахматных федераций СЗФО

Информационные сайты

<http://e3e5.com/> текущие мероприятия, актуальные материалы

<http://chessportal.ru/> все новости шахмат

<http://chesspro.ru/> турниры, комментарии, трансляции партий

<http://www.chessdom.com/> подробно о событиях в мире, на английском

языке

<http://chess-results.com/> таблицы и протоколы всех соревнований

<http://www.crestbook.com/> все турниры онлайн

Игровые сайты

<http://www.chesshotel.ru/> любительский

<http://chessplanet.ru/> игровой и лекционный, для любой квалификации

Приложение 1
Методические рекомендации
«Алгоритм составления рабочей программы
тренера-преподавателя спортивной школы»

Пояснительная записка

Настоящие методические рекомендации по составлению рабочей программы тренера-преподавателя разработаны в соответствии со следующими нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Устав Учреждения.

Настоящие рекомендации регламентируют порядок разработки и реализации рабочих программ тренера-преподавателя.

Методические рекомендации определяют структуру рабочей программы, порядок, содержание изучения и преподавания учебной дисциплины, основывающейся на примерных программах по видам спорта.

Цель: создание условий для планирования, организации и управления учебно-тренировочным процессом по определенному виду спорта.

Задачи:

- дать представление о практической реализации модифицированной программы спортивной подготовки по виду спорта;
- конкретно определить содержание, объем, порядок изучения учебной дисциплины с учетом целей, задач и особенностей учебно-тренировочного процесса Учреждения и контингента обучающихся.

Функции:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения в полном объеме;
- целеполагания, то есть определяет ценности и цели, ради достижения которых она введена в ту или иную образовательную деятельность;
- определения содержания образования, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению учащимися (требования к минимуму содержания), а также степень их трудности;
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы,

средства и условия обучения;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня обученности (спортивной подготовки) обучающихся.

Технология разработки рабочей программы

Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем, по определенному виду спорта, этапу и году спортивной подготовки на основе Федерального Стандарта спортивной подготовки по виду спорта и дополнительной образовательной программой по виду спорта МОУ ДО Спортивная школа «Уралец». Проектирование содержания осуществляется индивидуально каждым тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и авторским видением по данному виду спорта. Допускается разработка Программы коллективом тренеров-преподавателей одного методического объединения (данное решение должно быть принято коллегиально и утверждено приказом директора Учреждения).

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем рассчитана на период с 01.09. по 31.08. текущего года этапа подготовки на 52 недели.

Рабочая программа должна содержать ссылку на нормативные документы и методические материалы, в соответствии с которыми (или на основе которых) составлена данная рабочая программа.

Текст набирается в редакторе Microsoft Word, шрифтом Times New Roman, кегль 12-14, межстрочный интервал одинарный, переносы в тексте не ставятся, выравнивание по абзацу 1,25 см, поля со всех сторон 2 см; центровка заголовков и абзацы в тексте выполняются при помощи средств Word, листы формата А4. Таблицы вставляются непосредственно в текст.

Рабочая программа прошивается, страницы нумеруются, скрепляются печатью и подписью директора.

Титульный лист считается первым, но не нумеруется, также как и листы приложения.

Структура рабочей программы:

Титульный лист.

СОДЕРЖАНИЕ:

- I. Пояснительная записка
- II. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
- III. Периодизация учебно-тренировочного года.
- IV. Программный материал.
- V. Учебно – тематический план по теоретической подготовке.
- VI. Система контроля.
- VII. План воспитательной работы.
- VIII. План инструкторской и судейской практики.
- IX. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
- X. Дополнительные материалы.

Приложение. Календарно-поурочное планирование.
Порядок оформления рабочей программы

Титульный лист должен содержать:

- наименование учреждения;
- грифы принятия и утверждения программы (с указанием даты и номера приказа руководителя образовательного учреждения);
- название вида спорта, для которого написана программа;
- указание этапа и года подготовки;
- фамилию, имя, отчество тренера-преподавателя, категория;
- период, на который рассчитана рабочая программа;
- год составления программы.

1. *Пояснительная записка.*

В тексте пояснительной записки указывается:

- Федеральный стандарт по виду спорта, на основе которого разработана программа;
- небольшой анализ, проблематика учебно-тренировочной работы за прошлый год;
- цель и задачи на предстоящий год учебно-тренировочной работы;
- указание количества обучающихся, их подготовленность, разряды (если имеются) в соответствии с комплектованием на текущий год;
- количество часов, на которое рассчитана программа в соответствии с комплектованием.

1. *Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.*

Включает в себя распределение всех разделов/тем этапа и года спортивной подготовки, на который рассчитана рабочая программа с указанием времени на их освоение (таблица) в соответствии с Федеральным Стандартом спортивной подготовки по виду спорта (из программы Школы, раздел 2.4.

2. *Периодизация.*

Распределение календарного года на периоды: подготовительный (возможно выделение общеподготовительного и специально-подготовительного периодов), соревновательный (возможно выделение предсоревновательного и соревновательного периодов), переходный.

Периодизация должна соответствовать календарному плану соревнований. Для каждого вида спорта план отличный.

Пример (лыжные гонки)

- Подготовительный период – август, сентябрь, октябрь, ноябрь.
- Соревновательный период – декабрь, январь, февраль, март.
- Переходный период – апрель, май, июнь

3. *Программный материал.*

Описание учебно-тренировочного процесса, в том числе программный материал изложен в Программе школы (раздел 4), необходимо подобрать нужный материал.

4. *Учебно-тематический план по теоретической подготовке.*

Составляется самостоятельно на основании Плана по теоретической подготовке Программы школы (раздел 4). Необходимо учесть количество часов и темы в соответствии с Планом.

5. *Система контроля.*

Включает требования к уровню подготовки обучающихся и контрольно - переводные требования. Материал изложен в Программе школы (раздел Система контроля раздел 3). Необходимо выбрать требования в соответствии с этапом подготовки.

6. *План воспитательной работы.*

План воспитательной работы изложен в Программе школы (раздел 2.5), необходимо с учетом количества часов и тем выбрать и составить свой план.

8. *План инструкторской и судейской практики.*

План инструкторской и судейской практики изложен в Программе школы (раздел 2.7), необходимо с учетом количества часов и тем выбрать и составить свой план.

9. *План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.*

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним изложен в Программе школы (раздел 2.6), необходимо с учетом количества часов и тем выбрать и составить свой план.

10. *Дополнительные материалы.*

указывается литература, интернет - ресурсы, сайт федерации, обучающие программы на компакт дисках, используемые тренером-преподавателем в учебном процессе).

Календарное поурочное планирование заполняется в форме таблицы

№ п/п	дата проведения	Тема, краткое содержание	количество часов

Порядок принятия и утверждения рабочей программы

Рабочая программа тренера-преподавателя обсуждается и принимается на заседании педагогического совета. Рабочие программы представляются на утверждение директору до 01 сентября текущего года, утверждаются и разрешаются к применению приказом директора.

Первый экземпляр рабочей программы и электронная копия передаются тренером-преподавателем заместителю директора по учебно-воспитательной работе. Второй экземпляр рабочей программы используется тренером-преподавателем в учебном процессе для ведения журналов учёта групповых занятий.