

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

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 3 от 29 декабря 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ю.А. Дёмина

Приказ № 224-ОД от 29.12. 2025г.



**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, 2025 год

Авторы программы:

Исаева Светлана Геннадьевна – заместитель директора по учебно-спортивной работе муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Спортивная школа «Уралец» Ирбитского МО.

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

Рецензенты:

Кзаков 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 24 октября 2025 г. № 876 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы», изменений в федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы» (Приказ Министерства спорта РФ от 06.09.2023 г. № 638).

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.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общее положение.	5-6
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и нормативно – правовое обоснование программы.	5
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	6
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	6-23
2.1.	Требования для зачисления лиц на программу спортивной подготовки	6-8
2.2.	Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивных соревнованиях.	9
2.3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	9
2.4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	10-11
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	11-14
2.7.	Календарный план воспитательной работы.	15-17
2.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	18-20
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики.	20-21
2.10	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21-23
3.	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).	23--33
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	23-25
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	25
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	26-33
4.	Рабочая программа.	34-65

4.1	Характеристика учебно-тренировочного процесса	
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начального обучения (2 года)	35-45
4.3.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа спортивной специализации (4 года)	46-55
4.4.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа спортивного совершенствования (1 год)	56-60
4.5.	Рабочая программа тренера-преподавателя	61
5.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	61-66
5.1.	Материально-технические условия реализации Программы.	61-63
5.2.	Кадровые условия реализации Программы.	64
5.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	65
5.4.	Иные условия реализации Программы	66
	Приложения 1. Методические рекомендации «Алгоритм составления рабочей программы тренера-преподавателя спортивной школы»	67-70
	Приложение № 2. Подвижные игры	71-73
	Приложение № 3 Методические рекомендации «Средства и методы общей физической подготовки шахматистов»	74-75

I. Общие положения.

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки нормативно-правовое обоснование.

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) разработана на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.01.2007г. № 329 - ФЗ «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";
- «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”
- 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. Сформировать интерес к занятиям шахматами.
3. Всесторонне гармоническое развитие физических способностей обучающихся, укрепления здоровья посредством общей физической подготовки.
4. Обучить начальным знаниям о физической культуре и спорту, в том числе по виду спорта «шахматы», соревновательной деятельности.

Задачи этапа спортивной специализации.

1. Сформировать устойчивый интерес к занятиям вида спорта «шахматы».
2. Повысить уровень общей физической подготовленности.
3. Повысить уровень теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «шахматы».
4. Сформировать положительный опыт и навык участия в соревновательной деятельности.
5. Укрепление здоровья посредством общей и специальной подготовки и здорового образа жизни.

Задачи этапа спортивного совершенствования.

1. Повысить уровень теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «шахматы».
2. Обеспечить рост качества и совершенствование навыка соревновательной деятельности обучающегося.
3. Сохранение здоровья посредством общей и специальной физической подготовки и здорового образа жизни.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.1. Требования для зачисления лиц на программу спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

Для зачисления на этап *начального обучения* спортивной подготовки претендент должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления. Минимальный возраст зачисления – 6 лет. Необходимым условием зачисления является заявление установленного образца родителя (законного представителя), документ подтверждающий дату рождения (свидетельство о рождении), медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий шахматами. Претендент должен успешно сдать вступительные нормативы общей и специальной физической 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	
			мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			9,6	10,1
1.2.	Челночный бег 3x10	с	не более	
			11,2	11,7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			85	77

Для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) претендент должен достигнуть возраста – 8 лет и должен успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, иметь один из юношеских разрядов («третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»).

Если обучающийся зачисляется вновь, то необходимым условием зачисления является заявление установленного образца родителя (законного представителя), документ подтверждающий дату рождения (свидетельство о рождении), медицинское заключение спортивного врачам об отсутствии противопоказаний для занятий «шахматами».

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 122	не менее 117
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»		

Для зачисления на *этап спортивного совершенствования* претендент должен достигнуть возраста – 10 лет, успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, иметь спортивную квалификацию «кандидат в мастера спорта».

Если обучающийся зачисляется вновь, то необходимым условием зачисления является заявление установленного образца родителя (законного представителя) или паспорт претендента, документ подтверждающий дату рождения (свидетельство о рождении), медицинское заключение спортивного врачом о прохождении углубленного медицинского осмотра.

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.

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5.3	5.5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8.4	8,6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	152
2.	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 – «кандидат в мастера спорта»				

2.2. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивных соревнованиях.

Требования к обучающимся в спортивных соревнованиях:

—соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации к положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской классификации и правилам вида спорта «Шахматы»;

—наличие медицинского заключения о допуске к спортивным соревнованиям;

—соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными организациями (иметь сертификат о прохождении обучения РУСАДА на соответствующий год);

—обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана спортивных и массовых мероприятий, формируемого в том числе с соответствии с Единым календарным планом муниципальных, региональных, межрегиональных спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус».

2.3. 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)	4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	10	2

2.4. 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 20 % 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 этап (спортивная специализация)		
1 год	10	520
2 год	10	520
3 год	12	624
4 год	14	728
Спортивное совершенствование -1 год	18	936

2.5. 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;
- иные виды (формы) обучения (беседы, экскурсии, индивидуальные и самостоятельные занятия).

Формы аттестации:

- промежуточная - для перевода на последующий год обучения;
- итоговая - для перевода на последующий этап обучения или выпуска.

Аттестация проводится в форме контрольно-переводных испытаний.

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 астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе спортивного 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, федеральной территории «Сириус»	-	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 обучающегося.

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 (в год)	Свыше трех лет (в год)	1
Контрольные	2	4	4	4	2
Отборочные	-	2	2	2	4
Основные	-	1	1	2	3

2.6. 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 на все этапы обучения. Соотношение и

последовательность видов подготовки представлены в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» и выступает в качестве одного из основных механизмов реализации программы. Представленные в учебном плане виды подготовки: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, участие в соревнованиях, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая подготовки, инструкторская и судейская практики, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль являются неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Годовой учебно-тренировочный план реализуется через все формы организации образовательного процесса – учебно-тренировочное занятие, соревнование, учебно-тренировочное мероприятие.

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 спортивного совершенствования
		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 (%)	-	-	2-4	2-4	4-6
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	10-15	15-20	20-25	20-25
4.	Техническая подготовка (%)	34-40	28-32	26-30	24-28	22-24
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	44-48	40-44	38-42	36-40	32-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на **52 недели**, т.е. является непрерывным. Непрерывность освоения учащимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается Организацией в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона

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 мероприятий (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.

Предусмотрена учебным планом самостоятельная работа обучающихся, она составляет 20 % от общего плана и выполняется в период ежегодного отпуска тренера-преподавателя и праздничных дней. План подготовки на период самостоятельных занятий обеспечивает тренер-преподаватель и доводит до сведения обучающихся. Обучающиеся, используя различные способы (запись видео, фото, профиль АИС «Мой спорт») отчитываются о выполненной работе.

Планы домашних заданий, в основном включают общую и специальную физическую подготовку, самостоятельное получение теоретических знаний.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале на платформе АИС «Мой спорт», где указываются сведения об обучающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, выполнение годового плана по видам подготовки, 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 спортивного совершенствования
		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	10	10	12	14	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)						
		10	10	6	6	6	6	2
1.	Общая физическая подготовка	50	68	40	40	50	60	70
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	30	30	34	40	80
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	60	94	94	138	172	230
4.	Техническая подготовка	120	130	144	144	160	160	160
5.	Тактическая подготовка	60	66	86	86	92	98	100
6.	Теоретическая подготовка	54	60	64	64	80	80	90
7.	Психологическая подготовка	20	20	30	30	38	50	80
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	16	16	16	16	20
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	14	36
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	12	36
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	2	8	8	8	8	10
12.	Восстановительные мероприятия	4	6	8	8	12	18	24
Общее количество часов в год		312	416	520	520	624	728	936
Самостоятельная работа (не входит в часы)		62	83	104	104	124	145	187

2.7. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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.	- 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	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций).	В течение года
2.3	Закаливающие процедуры.	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - знание способов закаливания и укрепления	В течение года

		иммунитета).	
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: - 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 спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
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 спортом. - 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.	В течение года

		- Право на дополнительную помощь со стороны государства, если есть особые потребности.	
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 д.р. - 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» - 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 алкоголя 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 мероприятиях во взаимодействии с Госавтоинспекцией по предупреждению травмирования и гибели детей в ДТП («Внимание дети!», «Горка», «Неделя безопасности») 3) Роль родителей в профилактике детского дорожно-транспортного травматизма. Как влияет на безопасность детей поведение родителей на дороге. Дети во всем подражают взрослым. 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. Приглашение родителей на соревнования в качестве зрителей, судей, участников, помощников. «Праздник спортивной дружбы», посвященный дню защиты детей» с участием родителей.	В течение года

2.8. 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.

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».

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. мероприятий, которые 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».

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.

2.9. 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 Двигательные качества человека. Способы и методы развития физических качеств. Контроль и дозирование физической	в течение года в течение года	Лекционный и практический материал. Знание и применение на практике знаний На соревнованиях муниципального уровня -

	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).	предсоревновательный и соревновательный период	работа в качестве помощника судьи с 14 лет. Тестирование знаний обязанностей судей и секретаря.
Этап спортивного совершенствования	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.	в течение года	Судейство муниципальных соревнований.

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.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап	1.Медицинский контроль – допуск	При	Рекомендации по

начальной подготовки	(1 год обучения) Медицинский контроль – текущий 2. Медико-биологические мероприятия заключаются в организации рационального питания на дому. 3. Восстановительные средства преимущественно естественные, гигиенические, педагогические.	поступлении на программу В течение года	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.
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	1. Углубленный медицинский осмотр ежегодно и по мере необходимости. Медицинский осмотр по допуску к участию в соревнованиях. 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. 3. Восстановительные средства: 1) естественные и гигиенические (прогулки на свежем воздухе, плавание, контрастный душ, баня, дневной сон); 2) педагогические; 3) медико-биологические (физиотерапевтические процедуры, массаж, самомассаж); 4) психологические (использование аутогенной тренировки, методов психологической коррекции состояний обучающегося).	В течение года	Присутствие тренера-преподавателя при проведении УМО Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в период каникул. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. Тщательное планирование, предусматривающее «дни отдыха» после больших нагрузок. Педагогическое наблюдение за состоянием обучающегося, своевременная коррективная учебно-тренировочного процесса.
Этап спортивного совершенствования	1. Углубленный медицинский осмотр 2 раза в год и по мере необходимости. Медицинский осмотр по допуску к участию в соревнованиях. 2. Медико-биологические мероприятия заключаются в организации рационального питания на дому и в условиях учебно-тренировочных	В течение года	Присутствие тренера-преподавателя при проведении УМО Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в период каникул. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и

	<p>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 (аутогенная тренировка, методы психологической коррекции состояний обучающегося).</p>		<p>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.

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.

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 - четвёртом 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.

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, участие в соревнованиях, 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 2 раза – по окончании этапов подготовки (начальной подготовки, спортивной специализации).

В случае неуспешной аттестации по 1-2 нормативам (исключение составляет спортивная квалификация), 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 на *этап начальной подготовки* по виду спорта «Шахматы» (изложены в главе II . п.2.1)

Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода на 2 год обучения. 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	
			8,6	9,1
1.2.	Челночный бег 3x10	с	не более	
			10.8	11,3
	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	
			95	87

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

Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода на учебно-тренировочный этап (1 год учебно-тренировочного этапа) изложены в главе II п.2.1.

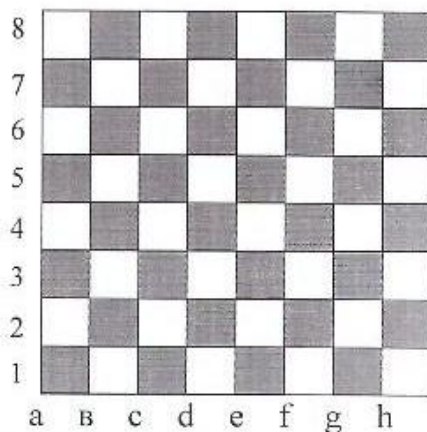
Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода на 2,3, 4 год обучения. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Перевод на 2 год этапа УТ		Перевод на 3 год этапа УТ		Перевод на 4 год этапа УТ	
			мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			6,4	6,5	6,0	6,2	5,5	5,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			13	9	16	10	28	11
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			128	121	142	132	152	142
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не менее		не менее		не менее	
			9,6	10,0	9,0	9,4	8,8	8,9
1.5.	Приседание без остановки	Кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			14	10	16	11	17	12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	Кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			6	6	7	7	7	7
3.1	Спортивная квалификация		2,3 юношеский разряд		1 юношеский разряд		III, II, I спортивный разряд	

Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода на этап спортивного совершенствования изложены в главе II п.2.1. Срок реализации обучения на этапе спортивного совершенствования в соответствии с Федеральным Стандартом спортивной подготовки не ограничивается, уровень спортивной квалификации ежегодно должен подтверждаться списком сборных команд Свердловской области, утверждаемый Федерацией шахмат Свердловской области.

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

фамилия, имя обучающегося _____



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:













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 условии 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

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

А – Да

Б – Нет

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

А – 1

Б – 2

В – 3

Какого вида мата не существует?

А – Линейный

Б – Взрослый

В – Детский

Как называется «ничья» в шахматах?

А – Бат

Б – Кат

В- Пат

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:

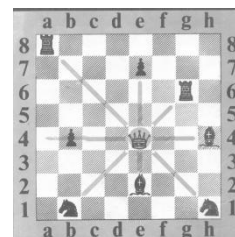
- а) a₈ – h₁ б) b₁ – h₇ в) d₁ – h₇ г) f₁ – h₃

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:

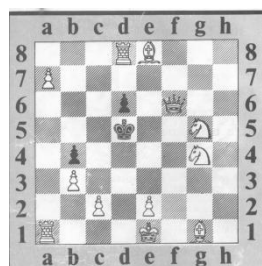
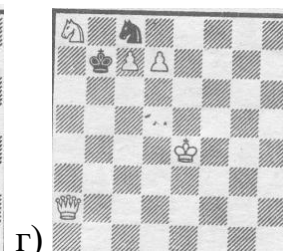
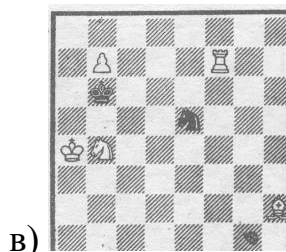
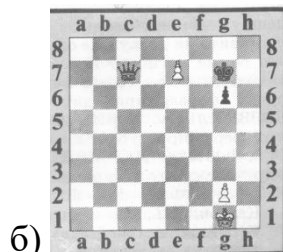
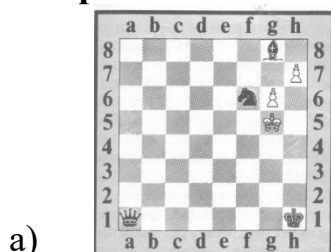
- а) мат б) пат в) блокировка г) цугцванг



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:

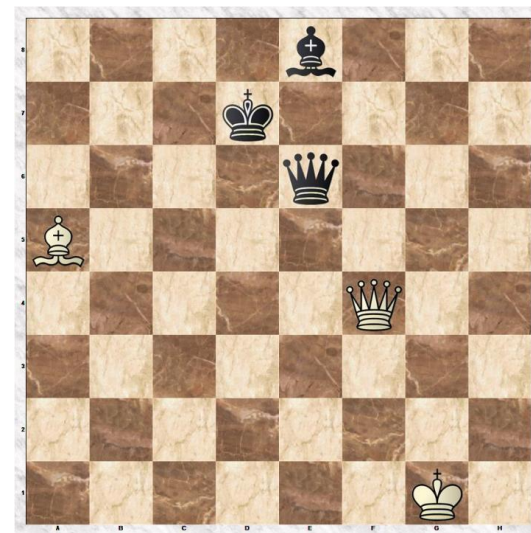
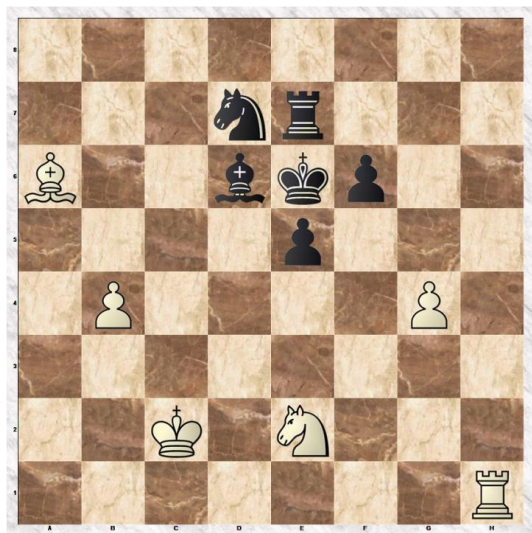
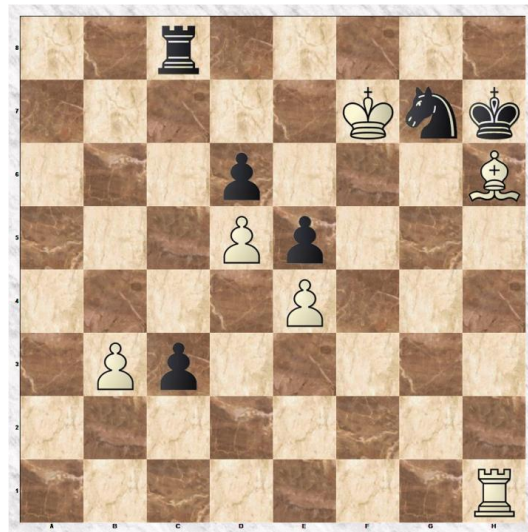
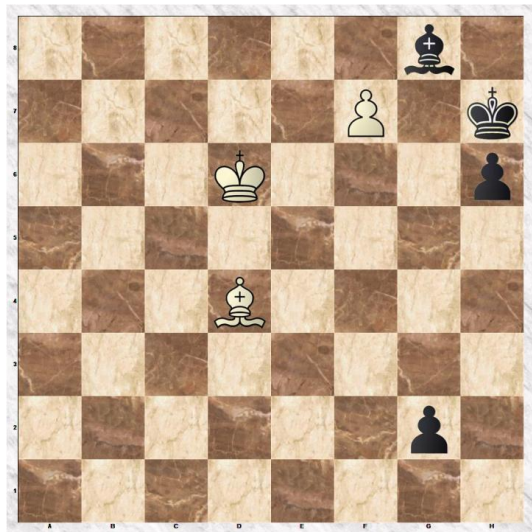
- а) e₂ – e₃ б) d₂ – d₄ в) e₂ – e₄ г) a₂ – a₄

10. Какая пара фигур не может заматовать короля:

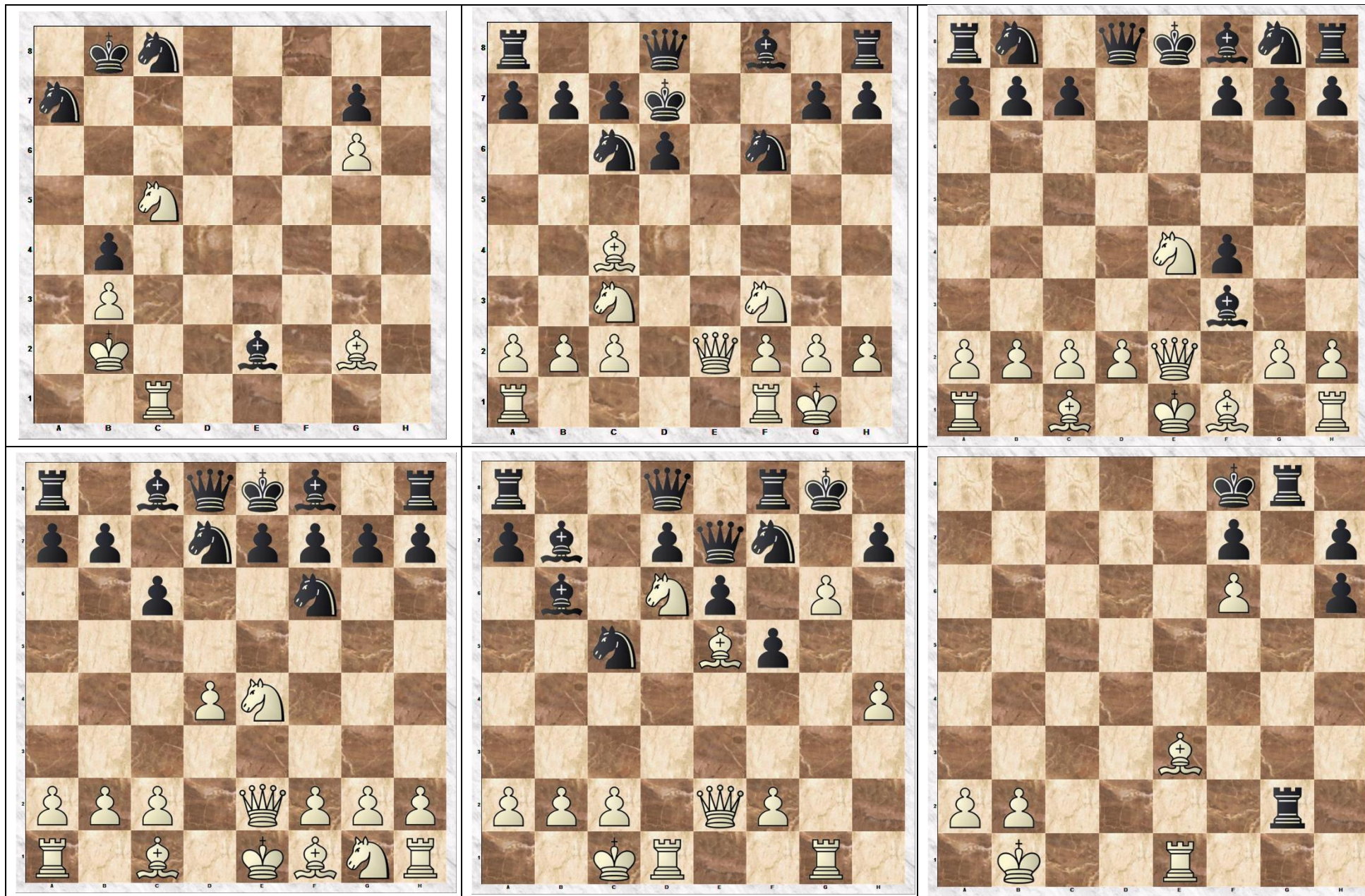
- а) К и Кр б) Ф и Кр в) Л и Кр г) Л и Л

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).



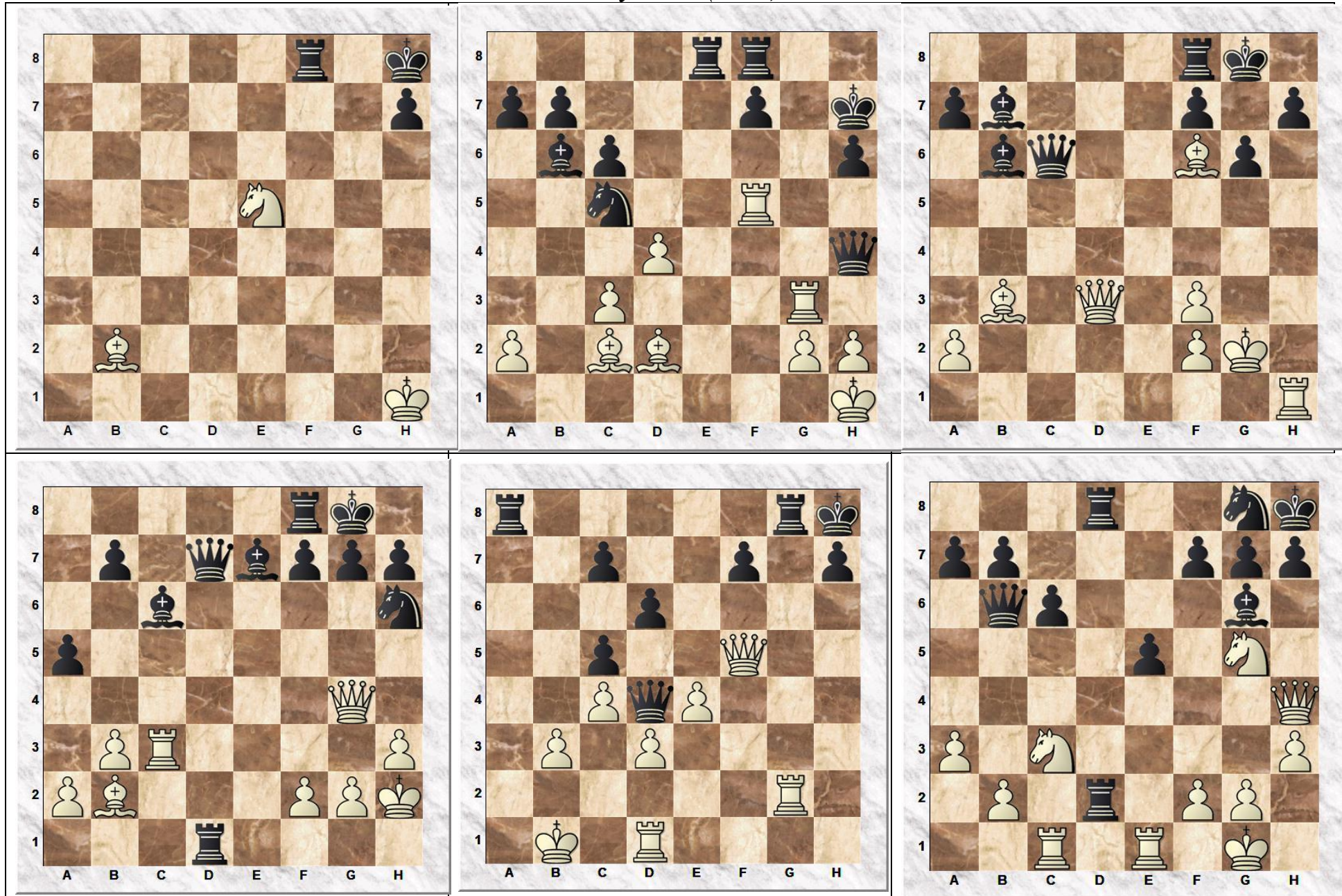
Мат в 1 ход



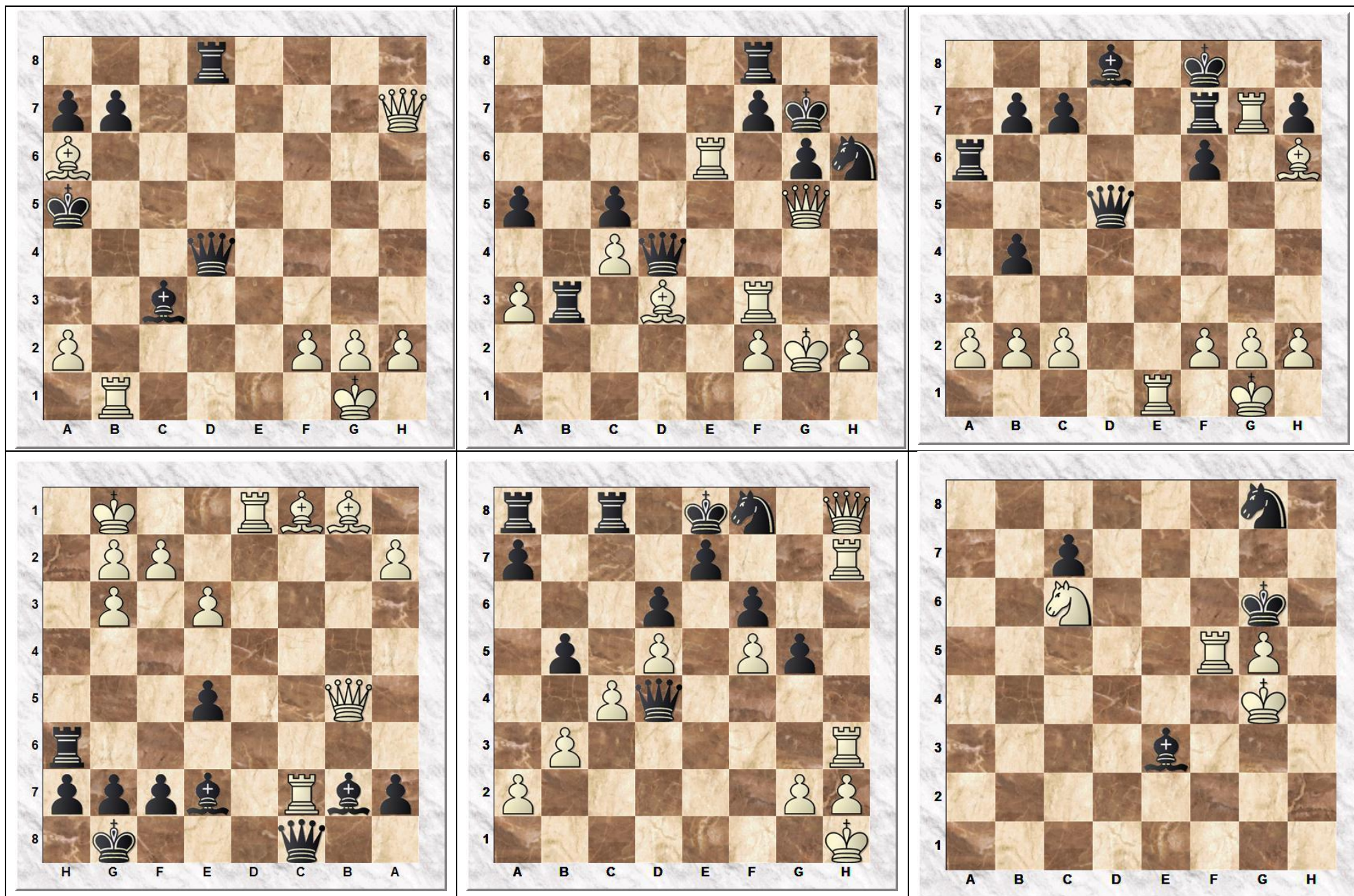
Мат в 1 ход

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
f8x	C:g7x	Cb5x	Cc4x	Лh4x	Фc7x	Ka6x	Фе6x	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

4. Рабочая программа по виду спорта «шахматы».

4.1. Характеристика учебно-тренировочного процесса.

Программа учитывает основополагающие принципы спортивной подготовки шахматистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно - тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки, педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальные способности спортсменов, разнообразие программного материала для практических занятий, с разнообразием средств и методов тренировки, направленных на решение определенных задач подготовки.

Принцип доступности – материал программы и предлагаемые способы организации учебно-тренировочного процесса доступны учащимся, широкое применение индивидуальных занятий и педагогического контроля позволяют оперативно корректировать учебно-тренировочный процесс.

Принцип последовательности – программный материал изучается «от простого к сложному», теоретическая подготовка предшествует практической.

Подготовка шахматистов различной квалификации к соревнованиям проводится круглогодично – в подготовительном и соревновательном периодах, а также проводится комплексный анализ итогов после соревнований. В подготовку во время соревнований следует включать: 1) построение тактического плана борьбы в зависимости от турнирного положения и подмеченных сильных и слабых сторон соперников; 2) определение дебютных схем к каждому противнику; 3) экспресс-анализ сыгранных партий для выявления крупных ошибок и коррекции плана борьбы; 4) составление и четкое соблюдение режима дня; 5) физзарядку, прогулки, и другие формы поддержания физического тонуса; 6) отдых, снятие усталости и стресса.

Современные методы подготовки шахматиста к соревнованиям невозможны без применения компьютеров. Компьютерные программы используются:

— для развития и контроля тактических способностей и навыков качества шахматиста, для совершенствования и контроля стратегических приёмов – это тренажёрные программы;

— для дополнительного обучения и контроля на этапе начальной подготовки – обучающие программы;

— для совершенствования дебютного репертуара, подготовки к конкретным соперникам во время соревнований – базы данных,

— для самостоятельной работы по изучению творчества выдающихся шахматистов и дидактических материалов – электронные книги и специальные тематические подборки материалов.

Игра в шахматы имеет гиподинамический характер, статичность, психо-эмоциональный стресс, поэтому физическая подготовка является неотъемлемой частью образовательного процесса и направлена на переключение внимания, смене вида деятельности, улучшению кровообращения и укреплению здоровья.

Ухудшение здоровья вследствие гиподинамии отрицательно сказывается на спортивной карьере шахматиста.

Перед соревнованиями не рекомендуются высокоинтенсивные и эмоциональные (спортивные и подвижные игры) физические нагрузки.

Рекомендуется включать корригирующие упражнения для осанки, глаз.

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

Общая физическая подготовка. (108 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. 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 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. Перевороты вперед, в стороны, назад. 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 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. Игры с отягощениями. Эстафеты: комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

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 без учета времени. Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Туристические походы.

Подвижные игры «ПУСТОЕ МЕСТО», «ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ»,

«ЛОВЛЯ ПАРАМИ», «ПЯТНАШКИ В ТРОЙКАХ», «ДОГОНИ ПАРТНЕРА», «ЗА МНОЙ!», «КРУГОВАЯ ОХОТА», «ВЫЗОВ НОМЕРОВ», «ВОЛКИ ВО РВУ», «ПРОРЫВ ЦЕПИ», «САЛКА И МЯЧ», «ПОДБЕРИ МЯЧИ», «МЯЧ ИЗ КРУГА», «НЕ ДАЙ МЯЧУ СКАТИТЬСЯ». Описание игр в Приложении № 2.

Техническая(250ч.), тактическая(126ч.) и теоретическая(110ч.) 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.

Техническая подготовка неразрывно связана с теоретической и подразумевает после изучения техник опробовать их в игре или решении задач.

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 методы:

- изучение классических партий, с вниманием на технические ситуации и методы действий в них выдающихся шахматистов прошлого;
- изучение основных закономерностей стадий партии на этапах НП, УТ;
- изучение специфических особенностей техники игры в характерных для дебютного репертуара шахматиста ситуациях;
- детализация технических средств;
- 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-80 ч.(знание шахмат).

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 сочетание 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- знания о ФК и С (34ч.).

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
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 жизненно важных 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	Март	Характеристика основных тактических приемов шахмат, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях. Значение контроля за уровнем тактической и 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 (40ч.).

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

Соревновательная подготовка (64 ч.).

В первый год обучения – 2 контрольных соревнования на уровне группы или школы.

На втором году обучения -4 контрольных соревнования, 2 отборочных на уровне школы или муниципалитета, 1 основной соревнование на межмуниципальном турнире.

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.

Восстановительные мероприятия (12ч.).

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 (145ч.).

Входит в общую сумму часов нагрузки.

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

Шахматы. Годовой тематический план-график (НП 1 года) (312ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория												
ТБ и ПП в зале, в помещении	1											
Влияние ФК и С на укрепление здоровья	2											
История зарождения шахмат		1										
Олимпийское движение				1								
Знания и основные правила закаливания					2							
Основы правильного питания						2						
Правила соревнований							2	2	2	2		
Дебют	2	2	2	2				2	2	2		2
Миттельшпиль			2	2		2	2				2	
Эндшпиль.					2		1				2	2
Практика												
ОФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	4	4
СФП												
Участие в соревнованиях							2	2				
Техническая подготовка	8	12	12	12	10	10	8	10	10	10	8	10
Тактическая подготовка	8	6	6	4	6	6	4	6	4	6		4
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2		2	2		2
Контрольные мероприятия	2										2	
Инструкторская и судейская практика												
Медицинские, медико –биолог.мер.												
восстановительные мероприятия											4	
Всего часов: 312	29	27	28	27	26	26	25	26	26	28	22	24

Самостоятельная работа 62 часа входит в учебную нагрузку

Шахматы. Годовой тематический план-график (НП 2 года, 416 часов)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория 60ч												
ТБ и ПП в зале, в помещении	2											
Влияние ФК и С на укрепление здоровья					2							
История зарождения шахмат												
Олимпийское движение		2										
Знания и основные правила закаливания			2									
Основы правильного питания					2							
Правила соревнований				2		2						
Дебют	2	2		2		2		2	2	4		2
Миттельшпиль	2	2	2		2		2			2		2
Эндшпиль.			2	2	2	2	2	2				2
Практика 356ч.												
ОФП	4	4	6	4	6	6	6	6	6	6	8	6
СФП												
Участие в соревнованиях	2	4	4	4	6	6	8	6	8	8		4
Техническая подготовка	16	14	14	12	8	10	10	12	10	8	6	10
Тактическая подготовка	4	6	4	8	4	6	6	6	6	6	4	6
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2
Контрольные мероприятия	2									2		
Инструкторская и судейская практика												
Медицинские, медико –биолог.мер.												
восстановительные мероприятия					2						6	
Всего часов: 416	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	24	34

Самостоятельная работа 83 ч. входит в учебную нагрузку

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий (этапа спортивной специализации) - 4 года, 2392 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. (190ч.).

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

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол. Подвижные игры – пионербол.

Специальная физическая подготовка. (130ч.)

Программный материал по СФП.

Специальная физическая подготовка решает следующие задачи у шахматистов:

- 1) Повышение физической работоспособности.
- 2) Компенсирующие упражнения после длительных положений сидя на стуле.
- 3) Укрепление мышц спины и профилактические упражнения нарушений осанки.

Средствами специальной физической подготовки являются упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, выносливости.

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.

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: для тренировочных групп - массой от 3 до 6кг. 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 с предметами - скакалкой, гимнастической палкой.

Упражнения на тренажерах.

Соревновательная подготовка (498 ч.).

1. Контрольное соревнование – не менее 16 (групповые, школьные соревнования).

2. Отборочные соревнования – не менее 8 соревнований на муниципальном и межмуниципальном уровне, Первенство Свердловской области.

3. Основные соревнования – не менее 6 соревнований: Всероссийские соревнования, Первенство Уральского Федерального округа, Первенство Свердловской области.

Одно соревнование может длиться в несколько туров, дней.

Техническая(608 ч.), тактическая(362 ч.) и теоретическая(288ч.) подготовка

Программный материал по шахматам.

Единство технической, тактической и теоретической подготовки подразумевает изучение теоретических знаний о технике и тактике шахмат, использование самостоятельное и с помощью тренера в игре с различными исходными данными игры, применение изученного на учебно-тренировочных занятиях, в решении задач и в соревновательной деятельности.

Тематический материал.

1 год этапа спортивной специализации

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 этапа спортивной специализации.

Дебют: План в дебюте, защиты Филидора, сицилианской защиты, испанской и итальянской партии, ферзевого 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 сочетании 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.

3,4 год этапа спортивной специализации.

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.

Программный материал *общих знаний*. Теоретическая подготовка (60ч.).

(входит в теоретическую подготовку этапа спортивной специализации)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
1. Шахматы России и за рубежом.	4	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.
2. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	16	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.
3.Основы тактики игры в шахматы.	4	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 позиций.
4.Установка перед турниром и разбор проведенных партий.	16	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.
5.Сведения о строении, функциях организма человека.	4	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.
6.Антидопинговые правила - Российские и международные.	8	В течение года	Основные требования к выступающим на соревнованиях. Разрешенные витамины.
7.Основы спортивного питания.	4	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.
8.Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	4	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.

Психологическая подготовка (198ч.).

Психологическое обеспечение тренировочного процесса и психологическая подготовка 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;

Психологическое обеспечение подготовки. Положительный морально-психологический климат в группе и семье.

Совершенствование игровой выносливости. Формирование положительного отношения к длительной игре, 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.

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 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) – 64 ч.

Контрольно-переводные испытания в конце каждого учебного года в соответствии с программой и требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы». Контроль усвоения знаний теоретической подготовки после каждых тем. Оперативный контроль практического применения знаний.

Инструкторская и судейская практика (26 ч.).

Программный материал предназначен для групп 3,4 года обучения этапа спортивной специализации.

Цели, задачи инструкторской и судейской практики состоят в содействии развитию спортсмена и повышению уровня его спортивных результатов, выявление педагогических задатков и наклонностей, формирование судейского корпуса для соревнований по шахматам.

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

3 год обучения. Основы разрешения конфликтов между соперниками за доской. Невозможные ходы и действия судьи. Основы круговой системы проведения соревнований. Основы судейства при противоречивых ситуациях и апелляциях. Принципы проведения соревнований и поддержания спортивной дисциплины в игровом зале. Основы швейцарской системы проведения соревнований. Помощь основному судье на соревнованиях в регистрации

участников, ознакомление с составлением таблицы розыгрыша участников, подведении итогов.

Проведение подготовительной части занятия в общеразвивающих группах и группах спортивной подготовки начального обучения. Проведение «шахматных» игр под руководством тренера-преподавателя. Проведение занятий по общей и специальной физической подготовке под руководством тренера-преподавателя.

4 год обучения. Основные правила проведения соревнований по классике, быстрым шахматам и блицу. Обращение спортивного судьи с электронными шахматными часами. Основы организации судейства на соревнованиях. Судейство соревнований младших разрядов. Посещение судейских семинаров для юных спортивных судей. Практика судейства соревнований районного уровня. Знакомство и постепенное совершенствование в применении официальных Правил шахмат, документов Министерства спорта, Российской и международной шахматных федераций.

Судейская и инструкторская практика на соревнованиях городского уровня. Обучение по программе категории «Юный судья».

Медицинские, медико-биологические мероприятия (32ч.).

Углубленный медицинский осмотр 1 раз в год на обучении 1,2, 3 года этапа спортивной специализации. Углубленный медицинский осмотр 2 раза в год на обучении 4 года обучения. 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 (26 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. Обеспечение режима сменяемости нагрузок (физических и умственных).

Самостоятельная работа (477ч.).

Входит в общую сумму часов нагрузки.

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

Шахматы. Годовой тематический план-график (УТ-1,2 года 520 ч.)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория 64ч.												
Шахматы России и за рубежом.					1							
Законодательство в сфере ФК и С.	1		1								1	1
Основы тактики игры в шахматы.				1								
Установка перед турниром и разбор проведенных партий.						2		2				
Сведения о строении, функциях организма человека.		1										
Антидопинговые правила - Российские и международные.											2	
Основы спортивного питания.				1								
Профилактика травматизма в спорте.		1										
Дебют	2		2		2			2	2	2	2	2
Миттельшпиль		2		2		2	2	2	1	2	2	2
Эндшпиль.		2	2	2	2	2	2				2	2
Практика 456ч.												
ОФП	4	4	4	2	2	2	4	4	2	4	4	4
СФП	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2
Участие в соревнованиях	8	8	8	10	10	8	10	10	8	8		6
Техническая подготовка	10	12	10	12	10	10	14	10	8	12	10	12
Тактическая подготовка	6	6	8	8	4	10	8	8	8	6	6	8
Психологическая подготовка	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4
Контрольные мероприятия	4				4					8		
Инструкторская и судейская практика												
Медицинские, медико – биолог. мероприятия												
восстановительные мероприятия					2						6	
Всего часов: 520	41	41	42	42	41	42	44	42	42	46	41	43

Самостоятельная работа 104 ч. входит в учебную нагрузку

Шахматы. Годовой тематический план-график (УТ- 3 года 624 ч.)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория 80ч.												
Шахматы России и за рубежом.					1							
Законодательство в сфере ФК и С.	1		1								1	1
Основы тактики игры в шахматы.				1								
Установка перед турниром и разбор проведенных партий.						2		2				
Сведения о строении, функциях организма человека.		1										
Антидопинговые правила - Российские и международные.											2	
Основы спортивного питания.				1								
Профилактика травматизма в спорте.		1										
Дебют	2	2		2	2			2	2			4
Миттельшпиль	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Эндшпиль.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практика 544ч.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	4
ОФП	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	6
СФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	16		14
Участие в соревнованиях	10	14	16	16	14	16	18	14	14	8		20
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4
Тактическая подготовка	2	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	2
Психологическая подготовка	4				4					8		
Контрольные мероприятия												
Инструкторская и судейская практика												
Медицинские, медико – биолог. мероприятия											8	
восстановительные мероприятия											8	
Всего часов: 624	51	52	52	54	55	52	52	52	52	52	43	59

Самостоятельная работа 124 ч. входит в учебную нагрузку

Шахматы. Годовой тематический план-график (УТ- 4 года 728 ч.)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория 80ч.												
Шахматы России и за рубежом.					1							
Законодательство в сфере ФК и С.	1		1								1	1
Основы тактики игры в шахматы.				1								
Установка перед турниром и разбор проведенных партий.						2		2				
Сведения о строении, функциях организма человека.		1										
Антидопинговые правила - Российские и международные.											2	
Основы спортивного питания.				1								
Профилактика травматизма в спорте.		1										
Дебют	2	2		2	2			2	2			4
Миттельшпиль	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Эндшпиль.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практика 648ч.												
ОФП	4	6	4	4	4	6	4	6	6	4	8	4
СФП	4	4	2	4	2	4	2	4	2	2	4	6
Участие в соревнованиях	16	14	14	14	14	16	18	16	14	16		18
Техническая подготовка	10	14	16	16	14	16	18	14	14	8		20
Тактическая подготовка	10	8	8	10	8	10	8	8	8	8	8	4
Психологическая подготовка	4	4	6	4	4	4	6	4	4	4	2	4
Контрольные мероприятия	4				4					8		
Инструкторская и судейская практика	2	2	2						4	4		
Медицинские, медико – биолог. мероприятия.			4		4					4		
восстановительные мероприятия											8	
Всего часов: 728	61	62	62	60	63	62	62	60	60	62	49	65

Самостоятельная работа 145 ч. входит в учебную нагрузку

4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа спортивного совершенствования (1 год – 936 часов).

Общая физическая подготовка (70ч.).

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

Специальная физическая подготовка. (80ч.)

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

Соревновательная подготовка (230 ч).

1. Контрольное соревнование – не менее 2 (муниципальные, межмуниципальные соревнования).

2. Отборочные соревнования – не менее 4 соревнований на межмуниципальном и областном уровне.

3. Основные соревнования – не менее 3 соревнований: Всероссийские соревнования, Первенство Уральского Федерального округа, Первенство Свердловской области.

Одно соревнование может длиться в несколько туров, дней.

Техническая(160 ч.), тактическая(100 ч.) и теоретическая(90 ч.) подготовка

Единство технической, тактической и теоретической подготовки подразумевает изучение теоретических знаний о технике и тактике шахмат, использование самостоятельное и с помощью тренера в игре с различными исходными данными игры, применение изученного на учебно-тренировочных занятиях, в решении задач и в соревновательной деятельности

Тематический материал по шахматам.

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 (14ч.).

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Современные шахматы.	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 шахмат в России.
Особенности самостоятельной подготовки	2	В течение года	Выбор средств и методов самостоятельной подготовки.
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.	2	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.	2	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.
Антидопинговые правила - Российские и международные.	2	В течение года	Современные антидопинговые правила
Основы спортивного питания шахматистов	2	В течение года	Питание и умственный труд. Питание в период соревнований шахматистов.

Психологическая подготовка (80 ч.).

Программный материал по психологической подготовке.

Управление эмоциями и стрессом во время турниров.

Техники абдоминального дыхания (глубокие вдохи животом для снижения тревожности). Прогрессивная мышечная релаксация (последовательное напряжение и расслабление мышц). Визуализация успеха.

Принятие решений и адаптация к изменяющимся обстоятельствам. Симуляция игровых ситуаций, тренировку тактических приемов, улучшение

способности к принятию решений в короткое время. Игры с сильными соперниками для привыкания к давлению, отработка реакций на неожиданные ходы противника. Разработка дебютных схем под стиль соперников. Составление плана на партию (контроль времени, ключевые этапы)

Поддержание мотивации длительное время. Игра в «слепую» партию. Упражнения на удержание фокуса. Отслеживание одной фигуры в течение партии. Тренировка памяти (запоминание позиций, партий). Улучшение скорости принятия решений (блиц-партии). Анализ сложных позиций для развития гибкости мышления.

Работа с тренером над индивидуальными «слабыми местами».

Изучение «шахматного стиля» противника и его поведения. Контрдействия психологическому давлению.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – 20ч.

Контрольно-переводные испытания в конце каждого учебного года в соответствии с программой и требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы». Контроль усвоения знаний теоретической подготовки после каждой тем. Оперативный контроль практического применения знаний.

Инструкторская и судейская практика (72 ч.).

Обязанности и права судьи («Юный судья», судья 3 категории). Правила подачи апелляции. Основные функции секретаря соревнований. Круговая система проведения соревнований. Судейства при противоречивых ситуациях и апелляциях. Швейцарская система проведения соревнований. Помощь основному судье на соревнованиях в регистрации участников, ознакомление с составлением таблицы розыгрыша участников, подведении итогов.

Проведение учебно-тренировочного занятия в общеразвивающих группах и группах спортивной подготовки начального обучения. Проведение «шахматных» игр под руководством тренера-преподавателя. Непосредственное участие в мастер-классах по шахматам. Проведение занятий по общей и специальной физической подготовке.

Знание правил проведения соревнований по классике, быстрым шахматам и блицу. Судейство соревнований младших разрядов. Посещение судейских семинаров для юных спортивных судей. Практика судейства соревнований муниципального уровня. Знакомство и постепенное совершенствование в применении официальных Правил шахмат, документов Министерства спорта, Российской и международной шахматных федераций.

Судейская и инструкторская практика на соревнованиях городского уровня. Обучение по программе категории «Судья по спорту»
Обучение по программе категории «Юный судья».

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

Углубленный медицинский осмотр 2 раза 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 (24 ч.).

Предупреждение переутомления, перенапряжения.

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. Обеспечение режима сменяемости нагрузок (физических и умственных).

Самостоятельная работа (187ч.).

Входит в общую сумму часов нагрузки.

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

Шахматы. Годовой тематический план-график (СС - 936 ч.)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория 90ч.												
Шахматы России и за рубежом.					2							
Законодательство в сфере ФК и С.	2										2	
Основы тактики игры в шахматы.				2								
Установка перед турниром и разбор проведенных партий.						2		2				
Антидопинговые правила - Российские и международные.											2	
Основы питания для шахматистов		2										
Дебют	2	2		2	2			2	2			4
Миттельшпиль	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Эндшпиль.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практика 846ч.												
ОФП	6	6	6	6	4	6	4	6	6	6	8	6
СФП	6	6	8	6	8	6	6	6	6	6	8	8
Участие в соревнованиях	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	20
Техническая подготовка	12	14	16	10	10	16	18	16	16	12		20
Тактическая подготовка	10	8	6	10	6	10	10	8	8	8	8	8
Психологическая подготовка	8	8	6	8	6	6	6	8	6	6	6	6
Контрольные мероприятия	4				4					8		
Инструкторская и судейская практика	4	4	8	4	8	8	8	8	8	6		6
Медицинские, медико – биолог. мероприятия.											8	
восстановительные мероприятия		2		4	2		2		4		10	
Всего часов: 936	78	76	75	76	76	78	78	80	80	76	66	82

Самостоятельная работа 187 ч. входит в учебную нагрузку

4.5. Рабочая программа тренера-преподавателя по шахматам.

Разрабатывается тренером-преподавателем на текущий год с учетом комплектования, настоящей программы и в соответствии с методическими рекомендациями школы по составлению рабочих программ «Алгоритм составления рабочих программ тренера-преподавателя спортивной школы» (приложение 4).

Рабочая программа тренера – преподавателя должна содержать разделы:

- пояснительная записка;
- годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;
- периодизация учебно-тренировочного года;
- программный материал;
- учебно – тематический план по теоретической подготовке;
- система контроля;
- план воспитательной работы;
- план инструкторской и судейской практики;
- план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- дополнительные материалы (по необходимости).

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.

5. 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.

5.1. 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.

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	комплект	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 измерения	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

5.2. 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 «Тренер» утвержденный приказом Минтруда России 27.04.2023 № 362(зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029 г., 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), действует до 01.09.2028 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).

5.3. 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., Терра-Спорт, 2000.
4. Авербах Ю.Л. Школа эндшпиля. - М.: Терра-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.: Терра-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

5.4. Иные условия реализации Программы

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 20% 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.

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.

Приложение № 2.

Подвижные игры

«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 убегать 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, утрудняющего 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.

«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.

«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.

«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 перекачивают 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 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.

Приложение № 3

Методические рекомендации

«Средства и методы общей физической подготовки шахматистов»

*Общая физическая подготовка является обязательной частью спортивной подготовки и направлена на укрепление здоровья, гармоничное развитие ребенка. Учитывая особенности занятий юных шахматистов, которые связаны с малоподвижностью, следует компенсировать этот недостаток с помощью средств общей физической подготовки. Кроме этого, следует использовать целый арсенал упражнений и движений, связанных с развитием координационных способностей, так как данное качество способствует развитию **когнитивных способностей**. Тренер-преподаватель обязан особое внимание уделять положению правильной осанки детей во время занятий и использовать упражнения для формирования правильной осанки.*

На одном учебно-тренировочном занятии (120 минут) необходимо уделять не менее 12-15 минут ОФП. Целесообразнее ОФП использовать после 40-45 минут занятий шахматами.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. **Разнонаправленные** движения (например, одна рука выполняет круговые движения вперед, а другая назад). **Разноскоростные** движения (например, одновременно при рывках руками, одна рука выполняет 2 рывка, а другая 3 за одно и тоже время). **Разнохарактерные** движения (например, одна рука выполняет самомассаж, а другая похлопывания или другие движения)

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. Сидя на стуле **разнонаправленные, разноскоростные, разнохарактерные** движения ног.

Упражнения на баланс и равновесие (статические и динамические). Отведение ноги в вперед, назад, в сторону в динамике и фиксации от 2-х до 10 секунд с различными положениями рук и корпуса)

Упражнения в парах способны, кроме всего прочего выполнить эмоциональную разгрузку. Упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером стоя лицом или спиной друг к другу.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки с продвижением шагом и бегом. **Разноскоростные** – за 1 перепрыгивание вращать 2 раза скакалку.

Упражнения с теннисным мячом (мяч для большого тенниса): жонглирование 1 мячом, 2 мячами, с ударами о пол, с партнером и т.д.

Игра в мини - в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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 развитие силы. Отжимание от стула с обычным упором или упором сзади. Сидя на стуле и держась руками о край стула – подъем слегка согнутых ног.

Упражнения для формирования правильной осанки.

1. Принять правильную осанку, стоя у стены, при этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены, отойти от стены на 1—2 шага, сохраняя принятое положение.

2. Принять правильную осанку у стенки, сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

3. Принять правильную осанку у стенки, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3—4 сек. Вернуться в и. п.

4. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени врозь и сохраняя положение головы и позвоночного столба. Медленно встать в и. п.

5. Принять правильную осанку, книга на голове. Присесть и встать в и. п.

6. Ходьба с книгой на голове с сохранением правильной осанки.

7. Ходьба с книгой на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку), остановки с проверкой правильной осанки перед зеркалом.

8. Принять правильную осанку с книгой на голове. Подбрасывать теннисный мяч, сохраняя правильную осанку.