

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ «СМЕНА»**

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
МБУ ДО СШ «Смена»
Протокол от 31 августа 2023 г. № 5

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБУ ДО СШ «Смена»
от 31.08.2023 г. № 12-УД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ШАХМАТЫ»**

Нормативный срок обучения по программе: 12 лет

Разработчики программы:

Грико Анастасия Валерьевна - заместитель
директора по учебно-воспитательной работе МБУ
ДО СШ «Смена»

Дурасов Вячеслав Юрьевич - тренер-
преподаватель по шахматам МБУ ДО СШ «Смена»

Красноярский край,
ЗАТО Железногорск,
г. Железногорск
2023 год

Оглавление

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
Объём Программы.....	5
Содержание Программы.....	5
Организация спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки	6
Формы обучения и организации учебно-тренировочного процесса, применяющиеся при реализации Программы.....	7
Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе.....	12
Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.....	15
Инструкторская и судейская практика.....	17
Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.....	20
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	23
Планируемые результаты освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки	23
Оценочные материалы Программы	25
Оценка результатов освоения Программы по годам и этапам спортивной подготовки.....	25
Контрольно-переводные нормативы (испытания) по годам и этапам спортивной подготовки	26
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	32
Учебный план	32
Календарный учебный график.....	33
Рабочие программы по видам спортивной подготовки	33
Учебно-тематический план	48
ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ШАХМАТЫ»	54
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	54
Материально-технические условия реализации Программы	54
Кадровые условия реализации Программы	55
Информационно-методические условия реализации Программы	57
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ	59
Методические указания по организации контрольных мероприятий	59
Методические указания по проведению контрольных упражнений.....	60
Приложение № 1 к Программе	65
Приложение № 2 к Программе	67
<i><u>Приложения к Программе</u></i>	
Учебный план дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы».	
Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы».	

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы» (далее - Программа) предназначена для организации спортивной подготовки в рамках образовательной деятельности по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Спортивная школа по спортивным играм «Смена» (далее - Учреждение).

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми актами, регламентирующими образовательную деятельность по Программе:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 26 августа 2022 г., регистрационный № 69795);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 г. № 1276 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»;

приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 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 в Министерстве юстиции Российской Федерации 03 декабря 2020г., регистрационный № 61238);

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573).

Программа разработана с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», а также с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 952 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71617).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства учащихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения учащихся в состав спортивных сборных команд.

II. Характеристика Программы

Программа представлена в виде комплекса основных характеристик образования (объём, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде

учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ видов спортивной подготовки (учебных предметов), иных компонентов, оценочных и методических материалов, форм аттестации.

Обучение по Программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Объём Программы

Объём Программы определяется как трудоёмкость учебной нагрузки учащегося при освоении Программы, выражающаяся в количестве часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы.

Объём Программы устанавливается в астрономических часах и составляет 9 386 часов (Таблица № 1 Программы).

Трудоёмкость видов спортивной подготовки (учебных предметов) устанавливается через их объём в учебном плане Программы.

Объём Программы по этапам и годам спортивной подготовки

Таблица № 1

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки											
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства					
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
Количество часов в неделю	4,5	6	12	12	12	14	20	20	20	20	20	20
Общее количество часов в год	234	312	624	624	624	728	1 040	1 040	1 040	1 040	1 040	1 040
Объём Программы (количество часов)	546		2 600				6 240					
	9 386											

Содержание программы

Содержание Программы направлено на достижение планируемых результатов освоения Программы, в том числе, по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Содержание Программы учитывает возрастные и гендерные особенности учащихся и отражается в следующих структурных компонентах Программы:

- *в учебном плане* - через перечень видов спортивной подготовки (учебных предметов), подлежащих освоению и иных мероприятий;

- *в рабочих программах* вида спорта «шахматы», применительно к каждому этапу спортивной подготовки и году обучения.

- *в содержании программного материала* для учащихся различных возрастных категорий, применительно к каждому этапу спортивной подготовки и году обучения;

- *в оценочных материалах* - через перечень основных дидактических единиц, подлежащих освоению, применительно к каждому этапу спортивной подготовки и году обучения;

- *в методических материалах* - через тематику методических рекомендаций к проведению контрольных мероприятий, контрольных упражнений (тестов), в методических документах, разработанных для обеспечения образовательного процесса.

Организация спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки

Организация спортивной подготовки осуществляется в рамках образовательной деятельности по Программе, на следующих этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 2 Программы.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	¹ Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальный количественный состав групп (человек)	² Максимальный количественный состав групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	6	12	2	по фактической наполняемости ³

Формы обучения и организации учебно-тренировочного процесса, применяющиеся при реализации Программы

Обучение по Программе осуществляется в очной форме.

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса является - *учебно-тренировочное занятие*, которое может проводиться в форме групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах (60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трёх часов;

¹ Программа может реализовываться в сокращённые сроки в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения (во исполнение пункта 3 части 1 статьи 34 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

² Подпункт 4.3 приказа Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

³ С учётом наличия учащихся, имеющих уровень спортивной квалификации - «кандидат в мастера спорта».

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырёх часов.

В целях качественной подготовки учащихся к участию в спортивных соревнованиях, повышения их спортивного мастерства, а также обеспечения непрерывности освоения учащимися Программы, организуются *учебно-тренировочные мероприятия*, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (Таблица № 3 Программы).

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. 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	

В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, представленным в Программе, Учреждение ежегодно определяет план учебно-тренировочных мероприятий, планируемый к реализации в соответствующем спортивном сезоне, с учётом планирования участия учащихся в спортивных соревнованиях, утверждаемый распорядительным актом Учреждения.

Количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) формируется в количестве, не превышающим 1,5 кратного численного состава команды (от количества учащихся в заявочном листе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более).

Спортивные соревнования - являются кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

Требования к участию учащихся и тренеров-преподавателей в спортивных соревнованиях, предусмотренных Программой

⁴Учащиеся обязаны принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных Программой (за исключением участия в спортивных мероприятиях в

⁴ Пункт 1 части 2 статьи 34.4 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

составе спортивной команды Учреждения, спортивных мероприятиях спортивных сборных команд Российской Федерации).

Учреждение направляет учащегося (учащихся) и тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) на спортивные соревнования на основании утверждённого календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

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, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Минимальный объём соревновательной деятельности, являющийся обязательным для выполнения учащимися представлен в Таблице № 4.

Объём соревновательной деятельности

Таблица № 4

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

Основные	-	1	1	2	3
----------	---	---	---	---	---

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учётом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и основных соревнований и быть составлена с учётом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определённое место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды.

Целью участия в *основных соревнованиях* является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

В представленной таблице № 4 «Объём соревновательной деятельности» указаны минимальные требования к объёму соревновательной деятельности применительно к этапам и периодам спортивной подготовки.

Конкретизация объёма соревновательной деятельности для конкретной группы подготовки по видам спортивных соревнований устанавливается документами планирования тренеров-преподавателей, в соответствии с учебным планом Программы, календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Программы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки используется в целях обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Объём самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом Программы.

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

Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у учащихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.⁵

Физическое воспитание - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях

⁵ Пункт 2 статьи 2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры⁶.

Воспитание учащихся осуществляется в процессе осуществления учебно-тренировочного процесса, при освоении учащимися видов спортивной подготовки, предусмотренных учебным планом Программы, в рамках теоретических и практических занятий.

Воспитательная работа с учащимися осуществляется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, представленным в Программе (Таблица № 5).

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 5

№ 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 процессу и	В течение года

⁶ Пункт 25 статьи 2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

		соревновательному процессу; - формирование склонности к педагогической работе.	
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); - участие в профилактических акциях: «Стоп наркотик!», «Мы за здоровый образ Жизни!».	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся: - формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
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 учащимися и иные мероприятия.	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	В течение года

		праздниках и иных мероприятиях.	
4.	Нравственное воспитание		
4.1	Формирование уважительного отношения к команде, соперникам, тренеру	Беседы, диспуты, разбор различных ситуаций в учебно-тренировочном и соревновательном процессах, направленных на формирование культуры спортивного поведения учащихся.	В течение года
5.	Развитие творческого мышления		
5.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, 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.	

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом, антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, и разработанными с учётом указанных кодекса и правил общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждаемыми общероссийской антидопинговой организацией в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, по согласованию с ним.

Учреждение обязано реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с учащимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения учащихся информации о последствиях

допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.⁷

Антидопинговые мероприятия проводятся в соответствии с планом мероприятий, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица № 6).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица № 6

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Учащимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются максимальные знания по тематике

⁷ Часть 4 статьи 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

	правил»		
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

На этапе начальной подготовки учащиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь подготовить место проведения учебно-тренировочного занятия;
- провести комплекс общеразвивающих упражнений.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) учащиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- знать основы методики проведения учебно-тренировочного занятия (структура, цели, задачи, содержание);
- составить комплекс упражнений для проведения подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия по физической подготовке;
- провести комплекс упражнений в соответствии с разработанным планом - конспектом;
- уметь организовать учащихся для проведения контрольных нормативов (тестирования) с учащимися групп начальной подготовки, выполнять отдельные задания тренера-преподавателя в рамках проведения тестирования.

На этапе совершенствования спортивного мастерства учащиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- самостоятельно составить план-конспект учебно-тренировочного занятия в соответствии с задачами, поставленными тренером-преподавателем;

- уметь провести учебно-тренировочное занятие (части) в соответствии с планом-конспектом;

- уметь самостоятельно организовать учащихся для проведения контрольных нормативов (тестирования) с учащимися групп начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа, выполнять отдельные задания тренера-преподавателя в рамках проведения тестирования.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) учащиеся должны освоить следующие навыки судейской практики:

- знать правила вида спорта «шахматы»;
- уметь с помощью тренера-преподавателя судить спортивные соревнования по шахматам;
- уметь вести протоколы игр.

На этапе совершенствования спортивного мастерства учащиеся должны освоить следующие навыки судейской практики:

- знать правила вида спорта «шахматы»;
- знать основы составления положения (регламента) о проведении спортивного соревнования;
- уметь с помощью тренера-преподавателя организовать проведение внутришкольных спортивных соревнований по шахматам;
- уметь самостоятельно судить спортивные соревнования по шахматам.

Инструкторская и судейская практика проводится в соответствии с планом инструкторской и судейской практики (Таблица № 7).

План инструкторской и судейской практики

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Содержание
Инструкторская практика		
Этап начальной подготовки	Практические занятия	Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря).
	Практические занятия	Проведение комплекса общеразвивающих упражнений

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	Проведение теоретических занятий по теме: «Основы методики проведения учебно-тренировочного занятия (структура, цели, задачи, содержание)».
	Самостоятельная работа	Самостоятельное составление комплексов физических упражнений для проведения подготовительной и (или) заключительной частей учебно-тренировочного занятия.
	Практические занятия	Проведение общеразвивающих упражнений в подготовительной части учебно-тренировочного занятия, комплекса упражнений в заключительной части учебно-тренировочного занятия.
	Практические занятия	Участие в проведении тестирования по физической, технической подготовке (текущий контроль): помощь тренеру-преподавателю в записи результатов, организации выполнения тестов.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Самостоятельная работа	Самостоятельное составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с задачами, поставленными тренером-преподавателем.
	Практические занятия	Самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия (части) в соответствии с планом-конспектом с учащимися групп начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа.
	Практические занятия	Участие в приёме контрольных нормативов у учащихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.
Судейская практика		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические и практические занятия	Правила вида спорта «шахматы».
	Практические занятия	Судейство игр в учебно-тренировочном занятии, в рамках контрольных спортивных соревнований (товарищеские игры).
	Практические занятия	Самостоятельное ведение протоколов игры неофициальных спортивных соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретические и практические занятия	Правила вида спорта «шахматы», положение (регламент) о проведении спортивного соревнования.
	Практические занятия	Судейство спортивных соревнований в качестве судьи.

Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств в учебно-тренировочном процессе

Медицинские, медико-биологические мероприятия проводятся с целью медицинского обеспечения и медико-биологического сопровождения учебно-тренировочного процесса.

Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств осуществляются в соответствии с планом медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (Таблица № 8).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 8

Этап и период спортивной подготовки	Мероприятия и средства
Этап начальной подготовки (до года)	<i>Медицинские мероприятия</i> Прохождение периодического медицинского осмотра.
	<i>Медико-биологические мероприятия</i> <i>Гидротерапия:</i> теплый душ, тёплые ванны, восстановительное плавание.
	<i>Восстановительные мероприятия</i> <i>Педагогические средства восстановления:</i> -рациональное планирование учебно-тренировочного занятия соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств; -волнообразность и вариативность нагрузки в учебно-тренировочном занятии; широкое использование специфических и неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажёров, специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления; -построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные подготовительная (разминка) и заключительная часть занятия. <i>Психологические средства восстановления (методы психорегуляции):</i> Гетерорегуляционные методы - вербальные методы внушения: беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение. <i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.
Этап начальной подготовки (свыше года)	<i>Медицинские мероприятия</i> Прохождение периодического медицинского осмотра учащимися.
	<i>Медико-биологические мероприятия</i>

	<p><i>Гидротерапия:</i> теплый, контрастный душ, тёплые ванны, восстановительное плавание.</p> <p><i>Самомассаж,</i> в том числе с использованием специальных средств (ролл, массажный мяч), упражнения для повышения эластичности мышц (растяжка).</p> <p><i>Фармакологические средства:</i> витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы - СТРОГО по назначению спортивного врача.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трёх лет)</p>	<p style="text-align: center;">Восстановительные мероприятия</p> <p><i>Методы саморегуляции:</i> самоубеждение, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения.</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.</p> <p style="text-align: center;">Медицинские мероприятия</p> <p>Прохождение периодического медицинского осмотра по углубленной программе медицинского обследования, текущие медицинские обследования учащихся.</p> <p style="text-align: center;">Медико-биологические мероприятия</p> <p><i>Гидротерапия:</i> теплый, контрастный душ, тёплые и горячие ванны, баня (сауна), восстановительное плавание.</p> <p><i>Массаж,</i> самомассаж, в том числе с использованием специальных средств (ролл, массажный мяч), упражнения для повышения эластичности мышц (растяжка).</p> <p><i>Фармакологические средства:</i> витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы - СТРОГО по назначению спортивного врача.</p> <p style="text-align: center;">Восстановительные мероприятия</p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное планирование учебно-тренировочного занятия соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств; введение специальных восстановительных периодов; - волнообразность и вариативность нагрузки в учебно-тренировочном занятии; широкое использование специфических и неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажёров, специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления; - построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные подготовительная (разминка) и заключительная часть занятия. <p><i>Психологические средства восстановления (методы психорегуляции):</i></p> <p>Гетерорегуляционные методы - вербальные методы внушения: беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение.</p> <p>Методы саморегуляции: самоубеждение, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения, «ритуальные» движения, аудиосредства (музыка).</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап</p>	<p style="text-align: center;">Медицинские мероприятия</p> <p>Прохождение периодического медицинского осмотра по углубленной программе медицинского обследования, текущие медицинские обследования</p>

<p>(этап спортивной специализации) (свыше трёх лет)</p>	<p>учащихся.</p> <p style="text-align: center;">Медико-биологические мероприятия</p> <p><i>Гидротерапия:</i> теплый, контрастный душ, тёплые и горячие ванны, баня (сауна), восстановительное плавание.</p> <p><i>Массаж,</i> самомассаж, в том числе с использованием специальных средств (ролл, массажный мяч), упражнения для повышения эластичности мышц (растяжка).</p> <p><i>Фармакологические средства:</i> витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы - СТРОГО по назначению спортивного врача.</p> <p style="text-align: center;">Восстановительные мероприятия</p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -рациональное планирование учебно-тренировочного занятия соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств; введение специальных восстановительных периодов; - волнообразность и вариативность нагрузки в учебно-тренировочном занятии; широкое использование специфических и неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажёров, специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления; - построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные подготовительная (разминка) и заключительная часть занятия. <p><i>Психологические средства восстановления (методы психорегуляции):</i></p> <p>Гетерорегуляционные методы - вербальные методы внушения: беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение.</p> <p>Методы саморегуляции: аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, самоубеждение, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения, «ритуальные» движения, аудиосредства (музыка).</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.</p> <p>Самоконтроль - ведение дневника самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность).</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p style="text-align: center;">Медицинские мероприятия</p> <p>Прохождение периодического медицинского осмотра по углубленной программе медицинского обследования, текущие медицинские обследования учащихся.</p> <p style="text-align: center;">Медико-биологические мероприятия</p> <p><i>Гидротерапия:</i> теплый, контрастный душ, тёплые и горячие ванны, баня (сауна), восстановительное плавание.</p> <p><i>Массаж,</i> самомассаж, в том числе с использованием специальных средств (ролл, массажный мяч), упражнения для повышения эластичности мышц (растяжка).</p> <p><i>Фармакологические средства:</i> витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы - СТРОГО по назначению спортивного врача.</p> <p style="text-align: center;">Восстановительные мероприятия</p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -рациональное планирование учебно-тренировочного занятия соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств; введение

	<p>специальных восстановительных периодов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - волнообразность и вариативность нагрузки в учебно-тренировочном занятии; широкое использование специфических и неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажёров, специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления; - построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные подготовительная (разминка) и заключительная часть занятия. <p><i>Психологические средства восстановления (методы психорегуляции):</i> Гетерорегуляционные методы - вербальные методы внушения: беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение. Методы саморегуляции: аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, самоубеждение, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения, «ритуальные» движения, аудиосредства (музыка).</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.</p> <p>Самоконтроль - ведение дневника самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность).</p>
--	--

III. Система контроля

Планируемые результаты освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки

По итогам освоения Программы *применительно к этапам спортивной подготовки* учащемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «шахматы»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода и зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «шахматы» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвёртого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

Оценочные материалы Программы

Оценка результатов освоения Программы по годам и этапам спортивной подготовки

Освоение Программы, в том числе отдельной части или всего объёма вида спортивной подготовки (учебного предмета) Программы, сопровождается промежуточной аттестацией учащихся, проводимой в формах, определённых учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Промежуточная аттестация учащихся проводится ежегодно и включает в себя оценку уровня подготовленности учащегося посредством выполнения контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия учащегося требованиям к результатам прохождения спортивной подготовки

на каждом из этапов спортивной подготовки, в том числе по годам соответствующего этапа спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация учащихся проводится по видам спортивной подготовки (учебным предметам) входящим в учебный план Программы.

Содержание промежуточной аттестации и система оценки по видам спортивной подготовки (учебным предметам): общая физическая подготовка, участие в спортивных соревнованиях, а также требования к уровню спортивной квалификации учащихся представлены в таблицах № 9-15 Программы.

Промежуточная аттестация по иным видам спортивной подготовки (учебным предметам) предусмотренным учебным планом, проводится в формах, определённых учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся завершающих первый год обучения на этапе начальной подготовки

Таблица № 9

№ п/п	Контрольно-переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		мальчики	девочки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
1.1	Бег 30 метров (сек)	6,7	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	10	6
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места (см)	120	115
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
2.1	Контрольные спортивные соревнования: участие	3	3

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся
завершающих обучение на этапе начальной подготовки*

Таблица № 10

№ п/п	Контрольно-переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		мальчики	девочки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
1.1	Бег 30 метров (сек)	6,0	6,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	17	11
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+7	+9
1.4	Челночный бег 3x10 метров (сек)	9,2	9,5
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »: тестирование		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
2.1	Приседание без остановки (кол-во раз)	10	8
2.2	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (кол-во раз)	2	2
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
3.1	Официальные спортивные соревнования	участие	
3.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований	7	7
4.	<i>Уровень спортивной квалификации</i>		
4.1	Спортивный разряд	«третий юношеский спортивный разряд»	

Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе первого года обучения

Таблица № 11

№ п/п	Контрольно-переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		мальчики	девочки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
1.1	Бег 30 метров (сек)	5,9	6,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	20	11
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+7	+10
1.4	Челночный бег 3x10 метров (сек)	9,0	9,3
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
2.1	Приседание без остановки (кол-во раз)	12	9
2.2	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (кол-во раз)	3	3
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
3.1	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования	участие	
3.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований	7	7
4.	<i>Уровень спортивной квалификации</i>		
4.1	Спортивный разряд	«третий юношеский спортивный разряд»	

Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе второго года обучения

Таблица № 12

№ п/п	Контрольно-переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		мальчики	девочки
1.	Вид спортивной подготовки «Общая физическая подготовка»		
	Контрольные упражнения (тесты)		
1.1	Бег 30 метров (сек)	5,8	6,0
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	22	12
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+7	+11
1.4	Челночный бег 3x10 метров (сек)	8,7	9,0
2.	Вид спортивной подготовки «Специальная физическая подготовка»		
	Контрольные упражнения (тесты)		
2.1	Приседание без остановки (кол-во раз)	14	10
2.2	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (кол-во раз)	4	4
3.	Вид спортивной подготовки «Участие в спортивных соревнованиях»		
3.1	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования	участие	
3.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований	7	7
4.	Уровень спортивной квалификации		
4.1	Спортивный разряд	«второй юношеский спортивный разряд»	

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся
завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе третьего года обучения*

Таблица № 13

№ п/п	Контрольно-переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		мальчики	девочки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
1.1	Бег 30 метров (сек)	5,7	5,9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	25	13
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	8	+12
1.4	Челночный бег 3x10 метров (сек)	8,3	8,6
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
2.1	Приседание без остановки (кол-во раз)	16	11
2.2	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (кол-во раз)	6	6
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
3.1	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования	участие	
3.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований	7	7
4.	<i>Уровень спортивной квалификации</i>		
4.1	Спортивный разряд	«третий спортивный разряд»	

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся
завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе*

Таблица № 14

№ п/п	Контрольно-переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		мальчики	девочки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
1.1	Бег 60 метров (сек)	9,5	10,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	28	14
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+9	+13
1.4	Челночный бег 3x10 метров (сек)	7,9	8,2
1.5	Прыжок в длину с места (см)	180	165
1.6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	46	40
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
2.1	Приседание без остановки (кол-во раз)	18	12
2.2	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (кол-во раз)	8	8
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
3.1	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ	участие	
3.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований	8	8
4.	<i>Уровень спортивной квалификации</i>		
4.1	Спортивный разряд	«кандидат в мастера спорта»	

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся
этапа совершенствования спортивного мастерства*

Таблица № 15

№ п/п	Контрольно-переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		мальчики	девочки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
1.1	Бег 60 метров (сек)	9,5	10,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	28	14
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+9	+13
1.4	Челночный бег 3x10 метров (сек)	7,9	8,2
1.5	Прыжок в длину с места (см)	180	165
1.6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	46	40
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
2.1	Приседание без остановки (кол-во раз)	18	12
2.2	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (кол-во раз)	8	8
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
3.1	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований	участие	
3.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований	11	11
4.	<i>Уровень спортивной квалификации</i>		
4.1	Спортивный разряд (подтверждение)	«кандидат в мастера спорта»	

Контрольные упражнения (тесты) проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по организации контрольных упражнений (тестов).

IV. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ Учебный план

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом, представленным в виде документа, который определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам

обучения видов спортивной подготовки (учебных предметов), иных видов учебной деятельности, формы промежуточной аттестации учащихся (Приложение к Программе).

Календарный учебный график

Календарный учебный график - является составной частью Программы и представлен в виде документа, регламентирующего организацию учебно-тренировочного процесса, который определяет этапы учебно-тренировочного процесса, сроки их реализации, продолжительность спортивного сезона, объём учебной нагрузки (Приложение к Программе).

Рабочие программы по видам спортивной подготовки

Рабочие программы являются составной частью Программы, которые содержат перечень основных дидактических единиц, подлежащих освоению, описание содержания по каждому виду спортивной подготовки (учебному предмету) учебного плана Программы, применительно к каждому году обучения.

Содержание рабочих программ направлено на достижение планируемых результатов освоения Программы применительно к каждому году обучения.

В соответствии с рабочими программами Программы, тренеры-преподаватели разрабатывают рабочую программу для соответствующей группы на соответствующий спортивный сезон, в которой конкретизируется содержание программного материала по видам спортивной подготовки (учебным предметам) посредством тематического планирования, а также средства, методы и методические приёмы, используемые тренером-преподавателем при реализации рабочей программы.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Общая физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая

подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Гимнастические упражнения: строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал, дистанция, перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, виды размыкания, построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.*

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

Развитие скоростных способностей: старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу, повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей: упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, приседания на одной и двух ногах; *упражнения с партнёром:* преодоление веса партнёра и сопротивления; *упражнения со снарядами:* со штангой, с блинами, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами; *упражнения на снарядах:* на тренажёрах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; жонглирование футбольного мяча ногами, головой; игровые упражнения и подвижные игры, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (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, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Гимнастические упражнения: строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал, дистанция, перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, виды размыкания, построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.*

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

Развитие скоростных способностей: старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу, повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей: упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, приседания на одной и двух ногах; *упражнения с партнёром:* преодоление веса партнёра и сопротивления; *упражнения со снарядами:* со штангой, с блинами, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами; *упражнения на снарядах:* на тренажёрах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с

прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; жонглирование футбольного мяча ногами, головой; игровые упражнения и подвижные игры, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (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, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Гимнастические упражнения: строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал, дистанция; перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два; виды размыкания; построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения* без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и др.

Легкоатлетические упражнения: ходьба с заданием, с препятствиями; бег с изменением скорости и направления, бег из разных положений, бег по заданию (с остановками и изменением направления); специальные беговые упражнения; прыжковые упражнения; метание.

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: повторный бег по дистанции 10, 15, 20, 30 м со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, старт и бег на 1-3 м из нестандартных положений (лёжа на животе, на спине, стоя боком, спиной к направлению движения).

Развитие силовых способностей:

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных

положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, подтягивание на перекладине, лазанье по канату, броски набивного мяча;

упражнения для мышц туловища: поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений;

упражнения для мышц ног: приседания, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.);

упражнения для всех групп мышц: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, с короткой и длинной скакалкой; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперед, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

Развитие гибкости:

упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега, «выкруты» и круги; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки

вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями);

упражнения для туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны и повороты туловища, круговые вращения туловищем;

упражнения для нижних конечностей: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300, 600 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 5 км на время; туристические походы.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальная физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «шахматы».

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Развитие выносливости: бег равномерный и переменный на 800, 1000 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время; туристические походы; подвижные игры; спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, силовые упражнения, направленные на развитие силовой выносливости основных мышечных групп.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развитие выносливости: бег равномерный и переменный на 800, 1000 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время; туристические походы; подвижные игры; спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, силовые упражнения, направленные на развитие

силовой выносливости основных мышечных групп.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Техническая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «шахматы».

Техническая подготовка 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;

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

изучение классических партий, с упором на технические ситуации и методы действий в них выдающихся шахматистов прошлого;

изучение основных закономерностей стадий партии.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 год обучения

Шахматная доска: вертикали, горизонтали и диагонали, обозначение полей.

Фигуры: наименование фигур, ходы фигур, шах и мат; виды ничьей: теоретическая, пат, вечный шах, по соглашению; ценность фигур.

Запись шахматной партии и турнирная дисциплина; рокировка; взятие на проходе.

Миттельшпиль: виды матовых позиций; понятие о комбинации и жертве; мат в 1-2 хода.

Эндшпиль: определение эндшпиля; линейный мат; матование одинокого короля королем и ферзем; королем и ладьей, двумя ладьями.

Практические игры: тренировочные партии по учебным позициям; решение задач; дидактические игры и задания.

2 год обучения

Дебют: определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры; принципы разыгрывания дебюта: развитие фигур, борьба за центр, безопасность короля; типичные ошибки в дебюте.

Миттельшпиль: задачи на мат в 2 хода; использование большого материального перевеса; тактика.

Эндшпиль: определение эндшпиля; роль короля в эндшпиле; активность короля в эндшпиле; реализация лишней пешки в пешечном окончании и фигуры в других; простейшие пешечные окончания: «король и пешка против короля»; ключевые поля, оппозиция, правило квадрата; окончание «ферзь против пешки».

Практические игры: тренировочные партии по учебным позициям, решение задач, анализ партий и типовых позиций, консультационные партии, конкурсы решения задач, дидактические игры и задания.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1 год обучения

Дебют: классификация дебютов; открытые дебюты; гамбиты; понятие о центре и флангах; гамбит Дамиано; итальянская партия; типичные ошибки в дебюте.

Миттельшпиль: понятие о тактике; двойной удар; ренген; связка и освобождение от связки; открытое нападение; открытый и двойной шах; освобождение поля, линии; комбинации с мотивом «спертого мата», использования слабости последней горизонтали, превращения пешек; особенности фигур.

Эндшпиль: пешечный эндшпиль: прорыв, отдаленная и защищенная проходная пешка; позиционная ничья (крепость).

Практические игры: тренировочные партии по учебным позициям, решение задач, анализ партий и типовых позиций, консультационные партии, конкурсы решения задач.

2 год обучения

Дебют: итальянская партия; защита 2-х коней.

Миттельшпиль: отвлечение; завлечение; блокировка; перекрытие; уничтожение защиты; разрушение пешечного прикрытия короля; захват пункта; пат; цугцванг; промежуточный ход; ловушки; задачи; открытые линии: образование открытых линий, методы борьбы за открытую линию, вторжение в тыл противника, использование 2-й (7-й) горизонтали; основные планы при реализации материального преимущества.

Эндшпиль: мат двумя слонами; ладейный эндшпиль: метод Филидора, мост; эндшпиль ферзь против слоновой или ладейной пешки при близко расположенном короле.

Практические игры: тренировочные партии по учебным позициям, решение задач, анализ партий и типовых позиций, консультационные партии, конкурсы решения задач.

3 год обучения

Дебют: полуоткрытые и закрытые дебюты; план игры в дебюте; оценка позиции в дебюте; связь игры с миттельшпилем; стратегические идеи французской защиты; защита 2-х коней.

Миттельшпиль: атака на короля в центре, при односторонних и разносторонних рокировках; атака пешками; атака фигурами; фигурно-пешечная атака; методика расчета вариантов.

Эндшпиль: ладейные окончания; точные позиции в ладейном окончании; абсолютное владение 7-й линией; пешечный эндшпиль; блуждающий квадрат; треугольник; отталкивание плечом.

Практические игры: тренировочные партии по учебным позициям, решение задач, анализ партий и типовых позиций, консультационные партии, конкурсы решения задач.

4 год обучения

Дебют: открытые и закрытые дебюты; план игры в дебюте; оценка позиции в дебюте; связь игры с миттельшпилем; стратегические идеи испанской партии и ферзевого гамбита.

Миттельшпиль: мобилизация сил при атаке; роль центра при атаке на короля; разрушение пешечного прикрытия короля; жертвы на g7, h7, h6; пешечная структура; изолированные и сдвоенные пешки; использование пешечных слабостей; методика расчёта вариантов.

Эндшпиль: ладейные окончания; принцип Тарраша; борьба при проходных пешках; методика оценки позиции в эндшпиле; пешечный эндшпиль; блуждающий квадрат; ключевые поля взаимозаблокированных пешек; запасные темпы.

Практические игры: тренировочные партии по учебным позициям, решение задач, анализ партий и типовых позиций, консультационные партии, конкурсы решения задач.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Дебют: полуоткрытые и закрытые дебюты; стратегические идеи сицилианской защиты; стратегические идеи староиндийской защиты и ферзевого гамбита: подробное изучение одного дебюта.

Миттельшпиль: защита в шахматной партии; центр и пространство; сильные и слабые поля; слабость комплекса полей одного цвета; оценка позиции и план в миттельшпиле.

Эндшпиль: легкофигурный эндшпиль; основные приемы игры при слоне против коня, в коневых эндшпилях, в эндшпилях с одноцветными и разноцветными слонами.

Практические игры: тренировочные партии по учебным позициям, решение задач, анализ партий и типовых позиций, консультационные партии, конкурсы решения задач.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Тактическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ 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 приёмами тактики:

- удары;
- простые тактические удары;
- примеры на сочетание тактических ударов;
- маты и простейшие матовые комбинации.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

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 тактики:

- типичные комбинации;
- опровержения и комбинации за противника;
- начала расчёта.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

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 тактиками:

- типичные комбинации;
- опровержения и комбинации за противника;
- начала расчёта.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Теоретическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в соответствии с учебно-тематическим планом Программы (Таблица № 18 Программы).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Психологическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование и совершенствование у учащихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к спортивным соревнованиям и успешного выступления в них.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Общее понятие о психологической подготовке, значение психологической подготовки для достижения спортивных результатов, предстартовые состояния, способы их коррекции.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

до трёх лет обучения

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний, вербальные и невербальные средства.

свыше трёх лет обучения

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний; психологические особенности личности спортсмена; психология спортивного соревнования; понятие психической надёжности в спорте и её основные свойства.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний; психологические особенности личности спортсмена; психология спортивного соревнования; понятие психической надёжности в спорте и её основные свойства.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

Участие в спортивных соревнованиях - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Обязательным требованием является выполнение объёма соревновательной деятельности, предусмотренного Программой, а также участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 год обучения

Контрольные спортивные соревнования.

2 год обучения

Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

до трёх лет обучения

Участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях. Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования.

свыше трёх лет обучения

Участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях. Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

Инструкторская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

Инструкторская практика проводится на всех этапах спортивной подготовки в соответствии с планом инструкторской и судейской практики Программы (Приложение № 7 к Программе).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

Судейская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «шахматы».

Судейская практика проводится на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом инструкторской и судейской практики Программы (Приложение № 7 к Программе).

Учебно-тематический план

Таблица № 18

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до года обучения)	<i>Гигиена физической культуры и спорта</i>	100	сентябрь сентябрь-август	Требования техники безопасности при занятиях шахматами. Гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Режим дня. Здоровый образ жизни. Значение физкультурно - оздоровительных мероприятий в режиме дня (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки).
	<i>История развития шахмат</i>	30	сентябрь-август	История возникновения шахмат как вида спорта, характеристика шахмат.
	<i>Влияние физических упражнений на организм человека</i>	30	сентябрь-август	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
	<i>Допинг</i>	80	сентябрь-август	Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
	<i>Техника безопасности</i>	60	сентябрь-август	Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах.
Всего		300		
Этап начальной подготовки (свыше одного года обучения)	<i>Гигиена физической культуры и спорта</i>	100	сентябрь	Требования техники безопасности при занятиях шахматами. Требования к местам занятий, спортивному инвентарю и оборудованию, спортивной экипировке.

			сентябрь-август	Режим дня спортсмена. Закаливание организма. Здоровый образ жизни. Врачебный контроль и самоконтроль.
	<i>История развития шахмат</i>	30	сентябрь-август	Развитие шахмат в России. Выдающиеся спортсмены России и мира по шахматам.
	<i>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе</i>	30	сентябрь-август	Задачи физической культуры и спорта в России, их оздоровительное воспитательное и прикладное значение.
	<i>Влияние физических упражнений на организм человека</i>	30	сентябрь-август	Влияние систематических физических упражнений на мышечную систему, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
	<i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i>	30	сентябрь-август	Правила вида спорта «шахматы».
	<i>Допинг</i>	80	сентябрь-август	Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
	<i>Техника безопасности</i>	60	сентябрь-август	Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах, иные инструкции безопасности, в соответствии с утверждённым перечнем.
Всего		360		
Учебно-тренировочный этап (до трёх лет)	<i>Техника безопасности</i>	120	сентябрь сентябрь-август	Техника безопасности при занятиях шахматами. Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах, иные инструкции безопасности, в соответствии с утверждённым перечнем.

	<i>Физиологические основы физической культуры и спорта</i>	60	сентябрь-август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	<i>История возникновения олимпийского движения</i>	60	сентябрь-август	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
	<i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i>	180	сентябрь-август	Правила вида спорта «шахматы», нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «шахматы» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и об ответственности за их нарушение.
	<i>Допинг</i>	120	сентябрь-август	Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
	<i>Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта</i>	60	сентябрь-август	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	<i>Основы спортивной подготовки</i>	120	сентябрь-август	Понятие о процессе спортивной подготовки. Формы организации тренировочного процесса. Понятие о тренировочной нагрузке, компоненты тренировочной нагрузки. Основные средства спортивной тренировки. Самоконтроль и врачебный контроль. Восстановление спортсмена. Восстановительные средства и методы.
Всего		720		

Учебно-тренировочный этап (свыше трёх лет)	<i>Техника безопасности</i>	120	сентябрь сентябрь-август	Техника безопасности при занятиях шахматами. Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах. Первая доврачебная помощь, иные инструкции безопасности, в соответствии с утверждённым перечнем.
	<i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i>	180	сентябрь-август	Правила вида спорта «шахматы», нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «шахматы» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и об ответственности за их нарушение.
	<i>Допинг</i>	120		Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
	<i>Основы спортивной подготовки</i>	360	сентябрь-август	Периодизация спортивной подготовки. Единство общей и специальной подготовки. Методы спортивной тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Нагрузка и отдых - основные компоненты нагрузки. Планирование и контроль тренировочного процесса. Структура учебно-тренировочного занятия, физиологические основы его построения. Индивидуальный план подготовки. Физиологические особенности развития двигательных способностей. Дневник самоконтроля.
	<i>Социальные функции спорта</i>	120	сентябрь-август	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Всего		900		
Этап	<i>Техника безопасности</i>	120	сентябрь	Техника безопасности при занятиях шахматами.

совершенствования спортивного мастерства			сентябрь-август	Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах. Первая доврачебная помощь, иные инструкции безопасности, в соответствии с утверждённым перечнем.
	<i>Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе</i>	120	сентябрь-август	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	<i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i>	180	сентябрь-август	Правила вида спорта «шахматы», нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «шахматы» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и об ответственности за их нарушение.
	<i>Допинг</i>	180	сентябрь-август	Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
	<i>Спортивные соревнования</i>	120	сентябрь-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Документация по организации и проведению спортивных соревнований. Квалификационные требования к присвоению квалификационной категории «юный спортивный судья».
	<i>Восстановительные средства и мероприятия</i>	180	сентябрь-август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие

				воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	<i>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</i>	60	сентябрь-август	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Всего		960		

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ШАХМАТЫ»

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» относятся:

спортивная подготовка в рамках реализации Программы осуществляется по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы»: шахматы - командные соревнования, шахматы, блиц, быстрые шахматы, заочные шахматы;

реализация Программы осуществляется с учётом этапа и года спортивной подготовки;

для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации Программы

Минимально необходимый для реализации Программы перечень материально – технического обеспечения включает в себя:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие помещения для игры в шахматы;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 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 в Министерстве юстиции Российской Федерации 03 декабря 2020г., регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 1 к Программе);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 2 к Программе);

обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение учащихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

⁸Для учащихся, осваивающих Программу, Учреждением осуществляются обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарём и оборудованием, проезда к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, медицинское обеспечение. Организация обеспечения спортивной экипировкой, спортивным инвентарём и оборудованием, питанием, а также проезда на физкультурные и спортивные мероприятия осуществляется учредителем Учреждения.

Кадровые условия реализации Программы

⁸ Часть 7 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Кадровые условия реализации Программы включают в себя:

укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

директор;

заместитель директора;

тренеры-преподаватели по шахматам;

инструкторы-методисты.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом специфики вида спорта «шахматы», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с учащимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения, участвующих в реализации Программы.

⁹Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

¹⁰К занятию педагогической деятельностью по Программе допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности Программы, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Порядок допуска вышеуказанных лиц к занятию педагогической деятельностью устанавливается федеральным органом исполнительной

⁹ Часть 1 статьи 46 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

¹⁰ Части 4 и 5 статьи 46 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования, и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере труда.¹¹

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

¹²Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей должна обеспечиваться освоением ими дополнительных профессиональных программ по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года, а также участием в семинарах, профессиональных конкурсах, мастер-классах и иных мероприятиях, направленных на повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей.

Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методическое обеспечение

1. Барский В., Карвин в шахматном лесу. Учебник шахмат для младших школьников. Том 1. 2008.

2. Барский В. Шахматы второй год обучения. Методика проведения занятий, 2011.

3. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004 г.р.

¹¹ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.09.2020 г. № 508 «Об утверждении Порядка допуска лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования, к занятию педагогической деятельностью по общеобразовательным программам.

¹² Пункт 2 части 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», пункт 7 части 1 статьи 48 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Дорофеева А. Хочу учиться шахматам!, 2013.
5. Дорофеева А. Хочу учиться шахматам! -2, 2012.
6. Ильин Е.Н. Психофизиология физического воспитания: учебное пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов.- М.:Просвещение, 1980.
7. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы - СПб: Питер, 2000.
8. Методический сборник лучших практик шахматного образования ХМАО-Югры, 2018.
9. Панченко А. Теория и практика миттельшпгтля, 2004.
10. Панченко А. Теория и практика шахматных окончаний, 2006.
11. Пожарский В. Современный шахматный самоучитель (1), 2000.
12. Пожарский В. Современный шахматный самоучитель (2), 2000.
13. Пожарский В. Современный шахматный самоучитель (2), 2000.
14. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры - М.: Советский спорт, 2004.
15. Медицинский справочник тренера. М., Физическая культура и спорт, 1976.
16. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов, 2007.
17. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов I разряда -кандидатов в мастера, 2008.

Информационные образовательные ресурсы

<http://bmsi.ru> - библиотека международной спортивной информации.

<http://spo.1september.ru/> - газета Спорт в школе.

http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html -методическая копилка.

<http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни».

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - журнал «Физическая культура».

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

<http://www.minsport.gov.ru/sport/> - Минспорт РФ.

<https://lichess.org/ru> - основы шахмат.

<https://school.chessplanet.ru/> - мультимедийные уроки с заданиями.

<https://chessking.com/> - играем онлайн.

<https://stepchess.ru/> - тактика, дебюты, эндшпиль.

<https://learningapps.org/> - структурирование учебной информации и представление в наглядном виде.

<https://chessrussian.ru/shahmatnye-zadachi/show/> - шахматный тренажёр.

VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ

Методические указания по организации контрольных мероприятий

Контрольные мероприятия проводятся в рамках текущего контроля успеваемости учащихся и промежуточной аттестации учащихся.

Для оценки уровня подготовленности учащихся используют текущий (этапный) контроль, который предполагает регистрацию достижений в соревновательных упражнениях и тестах в начале и в конце определенного этапа учебно-тренировочного процесса.

Текущий (этапный) контроль проводится обязательно в начале спортивного сезона (входное тестирование), в целях определения исходного уровня физической подготовленности учащихся, являющегося основанием для планирования учебно-тренировочного процесса (объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок) в спортивном сезоне.

Для достижения обозначенных целей используются тесты по общей и специальной физической подготовке (Таблицы № 9-15 Программы).

В течение спортивного сезона тренер-преподаватель может проводить текущий контроль уровня подготовленности учащихся по отдельным видам спортивной подготовки.

Итоговое тестирование (контрольно-переводные нормативы) проводится в конце спортивного сезона, в целях установления соответствия фактически достигнутых результатов, требованиям к результатам освоения

Программы, применительно к каждому этапу и периоду спортивной подготовки.

Итоговое тестирование проводится в рамках промежуточной аттестации учащихся. Результаты итогового тестирования являются основанием для перевода учащихся на следующий год (этап) спортивной подготовки.

Контрольные мероприятия проводятся в порядке, установленном локальными нормативными актами Учреждения.

Методические указания по проведению контрольных упражнений (тестов)

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Бег 30 (60) метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале или на беговой дорожке легкоатлетического стадиона.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- старт и финиш строго по своей дорожке.
- переход на другую дорожку во время выполнения теста считается нарушением правил выполнения теста;
- в случае нарушения правил теста, дополнительная попытка не предоставляется.

Прыжок в длину с места

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале или на легкоатлетическом стадионе.

По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

Система оценок: фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Методические указания:

- при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Исходное положение: упор лёжа, на полу: голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова - туловище - ноги».

Система оценок: фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. В случае если испытуемый не коснулся грудью предмета, попытка не засчитывается. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд;
- вспомогательные движения ног и туловища запрещаются.

Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Исходное положение: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания (теста) по команде испытуемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Система оценок: фиксируется количество сантиметров. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Методические указания:

- ноги в коленях не сгибать;
- фиксация результата пальцами двух рук;
- результат фиксируется при удержании конечного положения не менее 2 секунд.

Челночный бег 3x10 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. На расстоянии 10 метров чертятся стартовая и финишная линии.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии трёхкратно преодолевая 10-ти метровую дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- линий коснуться рукой обязательно;
- в упражнении участвуют одновременно 2 испытуемых.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Исходное положение: лёжа на спине (на гимнастическом мате), ноги согнуты в коленных суставах под углом 90, руки за головой, пальцы рук в «замок», локти разведены. Партнёр прижимает ступни к полу.

По команде «Марш!» - испытуемый выполняет подъём туловища, касаясь локтями коленей и обратным движением возвращается в исходное положение, до касания пола лопатками.

Система оценок: фиксируется количество выполненных подниманий туловища за 1 минуту.

Методические указания:

- в случае если во время выполнения упражнения испытуемый не коснулся локтями коленей или расцепил пальцы рук, попытка не засчитывается;

- пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

Специальная физическая подготовка

Приседание без остановки

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале (на стадионе).

Исходное положение: стойка ноги врозь.

По команде «Марш!» испытуемый выполняет присед до полного сгибания ног в коленях, руки вперёд «ладони внутрь» и возвращается в исходное положение, стараясь выполнить максимально возможное количество повторений.

Система оценок: фиксируется количество правильно выполненных приседаний.

Методические указания:

- в исходном положении ноги находятся на ширине плеч (не более);

- присед выполняется до полного сгибания ног в коленях.

Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Исходное положение: основная стойка, ноги выпрямлены в коленях. При выполнении испытания (теста) испытуемый выполняет наклон, до касания пальцами рук пола.

Система оценок: фиксируется касание пальцами рук пола.

Методические указания:

- ноги в коленях не сгибать;
- фиксация результата пальцами двух рук.

Приложение № 1
к Программе

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

Таблица № 1

№ 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)	штука	1
4	Секундомер	штука	2
5	Стол шахматный	штука	10
6	Стулья	штука	10
7	Часы шахматные	штука	10
8	Мат гимнастический	штука	2
9	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
10	Турник навесной для гимнастической стенки	штука	1
Для этапа совершенствования спортивного мастерства			
11	Доска шахматная с электронными фигурами	комплект	2
12	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штука	3
13	Веб-камера	штука	2

Приложение № 2
к Программе
Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый 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)
1.	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на учащегося	-	-	-	-	1	3
2.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	на учащегося	-	-	-	-	1	3

Обеспечение спортивной экипировкой

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)
1	Костюм спортивный летний	штука	на учащегося	-	-	-	-	1	2
2	Костюм спортивный зимний	штука	на учащегося	-	-	-	-	1	2
3	Кроссовки спортивные легкоатлетический	пара	на учащегося	-	-	-	-	1	1
4	Кроссовки утеплённые	пара	на учащегося	-	-	-	-	1	1
5	Футболка спортивная	штука	на учащегося	-	-	-	-	2	1
6	Шапка спортивная	штука	на учащегося	-	-	-	-	1	2
7	Шорты спортивные	штука	на учащегося	-	-	-	-	2	1