

Городская Управа города Калуги.
Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа №5» города Калуги.
(СШ №5 города Калуги)

Принято на методическом совете
СШ №5 города Калуги
№ 1 от 14.11. 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры по виду спорта «шахматы» (базовый уровень)

Возраст обучающихся: с 7 до 18 лет Срок
реализации программы: 1 год

Разработчик Программы: Заместитель директора по
спортивной работе Н.А. Попеня

Калуга
2022г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.	3
2. Цели и задачи программы.	4
3. Формы и режим реализации программы.	5
4. Ожидаемые результаты.	5
5. Учебный план и содержание программы.	8
6. Методическое обеспечение программы.	17
7. Система контроля и зачетные требования программы.	19
8. Материально-технические условия реализации программы.	22
9. Учебно-информационное обеспечение.	23
10. Кадровое обеспечение.	24

1. Пояснительная записка.

1.1. Характеристика вида спорта «шахматы»

«Шахматы - это не просто спорт. Они делают человека мудрее и дальновиднее, помогают объективно оценить сложившуюся ситуацию, просчитать поступки на несколько "ходов" вперед. А главное, воспитывают характер". В.В. Путин Москва, Кремль, 25 ноября 2001 г.

«Без шахмат нельзя представить полноценного воспитания умственных способностей и памяти. Игра в шахматы должна войти в жизнь как один из элементов умственной культуры» (Сухомлинский В. А.)

"Чем больше распространены в стране шахматы, тем больше креативно мыслящих людей, способных принимать ответственные и логичные решения, готовых бороться для претворения их в жизнь". М. Е. Николаев

Шахматы - великолепная игра с древнейшей историей, сегодня это популярный вид спорта, которым увлекаются миллионы человек во всех уголках планеты, наряду с этим это прекрасный тренажер для мозга, значительно увеличивающий его интеллектуальные способности.

Шахматы — настольная логическая игра со специальными фигурами на 64-клеточной доске для двух соперников, сочетающая в себе элементы искусства (в части шахматной композиции), науки и спорта. Название берёт начало из персидского языка: *шах* и *мат*, что значит буквально: "*щахумер*", а адекватно - передает смысл игры: "Смерть королю!". В шахматы могут играть также группы игроков, друг против друга или против одного игрока; такие игры обычно именуются консультационными. Игра подчиняется определённым правилам, которые дополняются правилами ФИДЕ при проведении турниров. Игра по переписке, по телефону, в интернете регламентируется дополнительными правилами. Варианты шахмат имеют другие правила (с теми же фигурами и доской), а в шахматной композиции составитель может менять размеры доски, вводить новые фигуры.

1.2. Отличительные особенности вида спорта «шахматы»

В настоящее время, когда весь мир вступил в эпоху компьютеров и информационных технологий, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать ее и делать логические выводы. Очень большую роль в формировании логического и системного мышления играют шахматы. Занятия по шахматам способствуют повышению уровня интеллектуального развития детей, умения концентрировать внимание на решение задач в условиях ограниченного времени, анализировать возникающие ситуации и делать выводы. Именно с игры, такой загадочной и интересной, позволяющей посоревноваться с товарищами в скорости и точности расчета вариантов, глубине оценки позиций, знаний шахматной теории, начинается путь подростка в увлекательный мир шахмат. Не следует забывать, что шахматы - игра-противоборство, она разворачивается по воле двух партнеров, каждый из которых преследует свои цели и всячески стремится воспрепятствовать достижению целей своего «противника». Таким образом, во время шахматной партии возникает своеобразная конфликтная ситуация, причем сплошь и рядом она выходит за рамки сугубо формального передвижения фигур на доске и как бы переходит на личности играющих, определяя тот эмоциональный фон, порой даже эмоциональный накал, которыми сопровождаются действия шахматистов. Специфическая особенность деятельности шахматиста во время игры - поиск оптимального решения в экстремальной ситуации. Экстремальность определяется самим характером единоборства, соревнованием интеллектов, поиска хода, который в данных конкретных условиях с учетом лимита времени, отводимого на принятие решений, должен привести к оптимальным ожидаемым результатам. Бессспорно положительное влияние шахмат на развитие таких черт характера, как самообладание и выдержка. Шахматист овладевает способностью поддерживать максимум интеллектуального напряжения в нужные моменты и управлять своими эмоциями. Шахматы учат ждать благоприятного момента, не форсировать событий без достаточных объективных оснований. Проявляя выдержку и самообладание, шахматист неизбежно борется с отрицательными эмоциями: неуверенностью, страхом, тревогой.

Можно полагать, что шахматы - полезная школа для воспитания стойкости и упорства в экстремальных ситуациях.

Данный вид спорта относится к лично-командным видам и не является Олимпийским. Но с 1924 года один раз в два года проводятся Олимпийские игры по шахматам.

С 1886 года разыгрывается звание чемпиона мира по шахматам. С 1924 года существует Международная шахматная федерация ФИДЕ, под эгидой которой проводится большинство крупнейших международных соревнований.

Эта программа имеет физкультурно-спортивное направление и соответствует базовому уровню. Актуальность данной программы подтверждается Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, а также региональными программами развития физической культуры и спорта.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ: особенностью программы является то, что она разработана с учетом современных направлений развития шахмат. В последнее время очень сильно выросла спортивная составляющая шахмат. Тенденция к ускоренным контролям времени на соревнованиях, а также новейшие компьютерные игровые программы и базы данных - все это предъявляет повышенные требования к уровню подготовки шахматиста.

2. Цели и задачи программы.

2.1. Целью дополнительной общеразвивающей программы является:

- воспитание всесторонне развитой личности путем приобщения занимающихся к шахматной культуре;
- развитие творческих способностей, навыков логического и абстрактного мышления, навыков принятия решений в различных ситуациях;
- подготовка шахматистов разного уровня квалификации

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

Обучающие: <ul style="list-style-type: none">- познакомить с основными приемами и методами во всех стадиях шахматной игры;- получить представление об основных правилах игры;- знать принципы игры в дебюте, основные тактические приемы, некоторые шахматные термины.	Предметные: <ul style="list-style-type: none">- получить теоретические знания по истории возникновения игры шахматы;- способствовать развитию индивидуальных качеств;- сформировать устойчивый интерес к шахматам;	Контроль: <ul style="list-style-type: none">-контрольно-тестовые упражнения,- участие в соревнованиях по шахматам
Воспитательные: <ul style="list-style-type: none">- умение работать в паре;- отработать психологическую устойчивость- отработать специальные шахматные навыки.	Личностные: <ul style="list-style-type: none">-дисциплинированность-ответственность;- целеустремленность;- усидчивость;- настойчивость;- трудолюбие.	Диагностика: <ul style="list-style-type: none">-тестирование;- наблюдение
Развивающие: <ul style="list-style-type: none">- усидчивость;- логическое мышление;-развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно принимать решения;-усовершенствовать приобретенные навыки;	Метапредметные: <ul style="list-style-type: none">-развитие физических качеств;-возможность использования современных компьютерных методик для освоения шахмат;-формирование стратегии действий.	Контроль: <ul style="list-style-type: none">решение шахматных композиций,- участие в соревнованиях по шахматам.

2.2. Адресат программы.

Программа разработана для мальчиков и девочек, юношей и девушек с 7 до 18 лет, желающих заниматься шахматами. К занятиям допускаются занимающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии справки о состоянии здоровья. Количественный состав группы обучающихся до 30 человек. Для зачисления обучающихся предоставляются документы:

- заявления одного из родителей (законного представителя); - -
- медицинская справка;
- копия свидетельства о рождении; копия паспорта;
- фотография 3Х4 2шт.

3.Формы и режим реализации программы.

3.1.Форма обучения - очная, дистанционная.

3.2.Формы организации занятий:

Групповые занятия;
Индивидуальная; Фронтальная
по подгруппам

3.3 Типы занятий:

Теоретические занятия;
Практические занятия;
Комбинированные занятия;
Разбор партий;
Самостоятельные занятия по заданию тренера;
Просмотр учебных кинофильмов и разбор партий;
Соревновательный.

3.4.Формы проведения занятий:

- Учебно-тренировочное занятие;
- Беседа;
- Открытое занятие;
- Соревнование

3.5.Методы обучения, в основе которых лежат способы организации занятий:

словесный	наглядный	практический
рассказ, объяснение, беседа, анализ	показ, демонстрация видеоматериалов, показ тренером-преподавателем приемов выполнения на демонстрационной доске	решение задач, этюдов, блицтурниры, квалификационные турниры

3.6. Режим занятий.

Количество занятий - 2 занятия в неделю по 2 академических часа. Поскольку программа носит физкультурно-спортивную направленность, перерыв в течение занятий не предусмотрен.

3.7. Срок обучения по программе: 1 год, 42 недели, в общем объеме 168 часов.

4. Ожидаемые результаты.

Обучающийся по окончании освоения программы будет:

компетенции		
Будет знать: шахматный кодекс. Миттельшпиль. Эндшпиль. Дебют.	Будет стремиться к регулярным занятиям шахматами.	Будут воспитаны морально-волевые качества
Будет уметь: оценивать ценность фигур, проводить анализ типовых позиций, партий.	Развивает физические качества: выносливость, усидчивость, трудолюбие, память.	Будет соблюдать правила этикета во время занятий и соревнований по шахматам.
Освоит: решение различных задач и комбинаций.	Получит навыки разработки стратегии игры	Будет проявлять стремление к победе на соревнованиях по шахматам.
Будет иметь представление о постановке матов тяжелыми фигурами	Научится делать правильно ходы различных фигур	

Определение : ***Спортивная подготовка - тренировочный процесс***, который

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих учебно-тренировочную подготовку,
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,
- подлежит планированию,
- осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по учебно-тренировочной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

1) Учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2) Учебно-тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на **42 недели**. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа каждое. Всего недельная нагрузка составляет 4 часа. Срок обучения составляет один год.

3) С учетом специфики вида спорта определяются особенности учебно-тренировочной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований, учебно-тренировочная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих учебно-тренировочную подготовку.

Основными формами осуществления учебно-тренировочной подготовки являются: тренировочные и теоретические занятия; спортивно-massовые мероприятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

4) На спортивно-оздоровительный этап (СО) не распространяются требования Федеральных стандартов спортивной подготовки.

¹ Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.2.

Основные элементы спортивной подготовки *:

1) Определение: *Тренировкой (тренировочным процессом)* называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды подготовки:

Определение: *Теоретической подготовкой* называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Определение: *Технической подготовкой* называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Определение: *Тактической подготовкой* называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Определение: *Физической подготовкой* называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Определение: **ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Определение: **СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Определение: *Психической подготовкой* называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Минимальный возраст для зачисления на прохождение программы и минимальное количество занимающихся в группах

Таблица №6

Этап	Min возраст зачисления в группы (год)	Min наполняемость группы (человек)
СО	7	10

*Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. - С.333, 352, 361, 364. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.-480с.

Педагогика [< гр.pais (paidos) дитя + ago веду] - наука о воспитании, образовании, обучении.

5. Учебный план и содержание программы.

5.1. Теоретическая подготовка

Возраст (лет)	Культурно-исторические основы физической культуры и вида спорта
7-10	Значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни современного человека. Происхождение шахмат. Легенда радио и мудрости. Распространение шахмат на Востоке. Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина. Правило «Тронул-ходи», требование записи турнирных партий.
13-14	Чатуранга и шантадж. Табии. Мансуба. «Мат Диларам», как типичная задача средневекового Востока. Отличительная особенность вида спорта шахматы. Какие черты характера воспитывает данный вид спорта.
15	Физическая культура и спорт - материальные и духовные ценности. Чемпионы мира по шахматам разных лет.
16	Физическая культура общества и человека. Понятие физической культуры личности. Ценные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение.
17 и выше	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.
Медико-биологические основы физической культуры и спорта	
7-8	Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Физические качества и их связь с физическим развитием.
8-10	Влияние вредных привычек на организм человека. Что такое здоровый образ жизни. Как влияет правильный режим питания, режим дня на организм человека.
11-12	Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность. Запитные свойства организма и профилактика их средствами физической культуры. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.
13-14	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.
15	Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

16	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувства и показателей здоровья. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела.
17 и выше	Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом Понятие телосложения и характеристики его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела.
Гигиенические основы физической культуры и спорта	
7-8	Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.
9-10	Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей
11-12	Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка). Гигиенические основы организаций самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.
13-14	Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.
15	Пользование баней.
16	
17 и выше	
Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта	
7-8	Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.
9-10	Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы.
11-15	Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств.
16 и выше	Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

5.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

7-8 лет Легкая атлетика

1) Ходьба и бег:

- Ходьба: под счет; на носках; на пятках; с высоким подниманием бедра; разновидности.
- Бег: обычный; с ускорением; с изменением направления, ритма и темпа; 30м; 60м.
- Сочетание различных видов ходьбы.
 - Бег 20м, 30м, 60м с ускорением

- Эстафеты.

Знать: правила техники безопасности, понятие «короткая дистанция».

Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать до 30м, до 60м с максимальной скоростью.

Развитие скоростных качеств.

2) Прыжки:

- На одной ноге; на двух на месте; в длину с места; с продвижением вперед.
 - В длину:
 - с места;

Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках;

Развитие скоростных и координационных качеств.

3) Метание малого мяча:

В горизонтальную цель 2х2м с расстояния 4-5м.

Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель.

Подвижные игры

1) Подвижные игры: «Вызов номера»,

Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.

9-10 лет

Легкая атлетика

1) Ходьба и бег:

- Ходьба: с изменением длины и частоты шага; через препятствия.
- Бег: с высоким подниманием бедра; в коридоре с максимальной скоростью; 60м с максимальной скоростью; с заданным темпом и скоростью.
- Бег 30, 60м: на результат; на скорость.
- Встречная, круговая эстафета.

Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; пробегать 60м с максимальной скоростью.

Развитие скоростных способностей.

2) Прыжки:

- Многоскоки.

Уметь: правильно выполнять движения, приземляясь при прыжке; прыгать в длину с места

Развитие скоростно-силовых качеств.

3) Метание малого/набивного/теннисного мяча:

- С места: на дальность; в цель с 4-5м; на заданное расстояние; на точность
- Вперед-вверх: на дальность, на заданное расстояние.

Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч: в цель, на дальность, на заданное расстояние

4) Висы:

- Подтягивания в висе.
- На гимнастической стенке: вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.
- Эстафеты.

Уметь выполнять: строевые команды; висы, подтягивания в висе; упоры

Подвижные игры

1) Подвижные игры:

- «Вызов номеров»
- «Кто дальше бросит»
- «Кто обгонит»
- «Метко в цель»

Уметь играть в подвижные игры: с бегом, прыжками, метанием

11-12 лет Легкая атлетика

1) Бег - спринтерский, эстафетный:

- До 10-15, 15-30м с высокого старта; 30-40, 40-50, 50-60м с ускорением; по дистанции; 60м на результат; 3 x 50м.
- Встречная, круговая, линейная эстафета. Уметь бегать: 60м с максимальной скоростью Развитие скоростных качеств.

2) Прыжок. Метание малого/теннисного мяча. Упражнения:

- Метание: с 3-5, 5-6, 8-10м в горизонтальную (вертикальную) цель; на дальность; на заданное расстояние.

3) Подвижные игры:

- «Круговая эстафета», «Кто дальше бросит», «Попади в мяч».

Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную (вертикальную) цель и на дальность.

4) Висы. Упражнения:

- Подтягивания в висе.
- Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
- Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

13-14 лет

Легкая атлетика

1) Бег спринтерский, эстафетный. Упражнения:

- С высокого старта: 20-40м.
- С низкого старта: 30-40м.
- На дистанции: 50-60м на результат.
- Эстафетный.

Челночный: 3 x 10м.

- Стартовый разгон, финиширование.

- Встречные, линейные эстафеты.

Уметь бегать 60м с максимальной скоростью: просто бегать; с низкого старта.

Развитие скоростных качеств.

2) Прыжок. Метание малого мяча. Упражнения:

- Прыжок в длину способом «согнув ноги»: с 9-11, 11-13 беговых шагов; на результат.

- 3) Метание: на дальность; на заданное расстояние; 150г с 3-5, 5-6 шагов на дальность; на результат.

Уметь: прыгать в длину с разбега и с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность и на дальность с разбега.

- Подвижные игры: «Лапта».

Гимнастика

1) Висы. Строевые упражнения. Упражнения:

- Выполнение команд

«Полный шаг!»; «Пол-оборота налево!», «Пол-оборота направо!», «Полшага!», «Прямо!».

- Повороты: направо, налево в движении.

- Висы: подтягивания;

Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе.

15-16 лет Легкая

атлетика

1) Бег спринтерский, эстафетный. Упражнения:

- С низкого старта: 30-40м.

- На дистанции: муж. - 70-90м, жен. - 70-80м; 60, 100м на результат.

- Эстафетный, челночный.

- Стартовый разгон, финиширование.

Уметь бегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта.

Развитие скоростных качеств.

2) Прыжок. Метание малого мяча. Упражнения:

- Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов способом: «согнув ноги»; «прогнувшись»; на результат.

- Метание 5-6 шагов: на дальность; на результат.

Уметь: прыгать с 13-15 беговых шагов; метать из различных положений на дальность и в цель.

- Футбол.

1) Висы. Строевые упражнения. Упражнения:

- Перестроение в движении из колонны по 1 в колонну по 4, 8.

- Повороты в движении.

- Висы: муж. - подтягивания;

17 лет и выше

Легкая атлетика

1) Спринтерский бег. Упражнения:

1) Бег спринтерский, эстафетный. Упражнения:

- С низкого старта: 30-40м.

- На дистанции: 70-90м на результат.

- Эстафетный, челночный.

- Стартовый разгон, финиширование.

Развитие скоростных качеств.

2) Прыжок. Метание малого мяча. Упражнения:

- Прыжок в длину: с 11-13 беговых шагов способом; многоскоки;

- Метание: на дальность; на результат.

Уметь: прыгать с 13-15 беговых шагов; метать из различных положений на дальность и в цель.

- Подвижные игры: «Лапта».

- Футбол.

Гимнастика

1) Висы. Строевые упражнения. Упражнения:

- Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.

- Перестроение в движении из колонны по 1 в колонну по 2, 4, 8.

- Повороты в движении.

- Висы: муж. - подтягивания.

Общеразвивающие упражнения.

Для мышц плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных положениях)

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

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

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра. Гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика

1-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8,12, 16, 20 и более шагов.

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводиться до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

3-е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

4-е упражнение. Выполняется в движении или стоя на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

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

5.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Дебют.

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Стратегические идеи итальянской партии.

Миттельшиль.

Понятие о тактике. Понятие комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной удар, «вилка», вскрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен. Определение стратегии.

Принцип реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур, мобилизация сил, определение ближайшей и последующих задач.

Эндшпиль.

Определение эндшиля. Роль короля в эндшили. Активность короля в эндшили. Матование одинокого короля. Пешечные окончания. Оппозиция. Правило квадрата. Король и пешка против короля. Ферзь против пешки. Ладья против пешки. Коневые окончания.

5.4. Тематический план. Примерный годовой план распределения часов для СОГ (4 часа).

№ n/n	Виды подготовки	Месяцы										Всего часов	
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
	Теория	<i>42 недели</i>											
1	Физическая культура и спорт	1							1				
2	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований		1			1	1						
3	Исторический обзор развития шахмат					1		1	1	1			
4	Дебют	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1
5	Миттельшиль	3	3	2	3	2	3	3	3	2	1		1
6	Эндшпиль	2	2		2	1	2	2	2	1	1	1	65
	Практика												
1	Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций	1	1			2	1	2	2	2	1	1	15
2	Решение задач, этюдов, комбинаций	2	2			2	1	2	1	2	2		17
3	Консультационные партии, сеансы одновременной игры, блицтурниры		1			1	1	1	1	1		1	9
4	Анализ партий, типовых позиций	3	3	2	2	2	3	2	2	2	5		26
5	Контрольно-переводные нормативы	1									1		2
6	Общефизическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2		4	3	23
7	Участие в соревнованиях				2		2	2		2	1	2	11
	Всего часов	16	16	14	17	14	17	17	17	14	14	12	168

5.5. Профилактика «синдрома эмоционального выгорания»

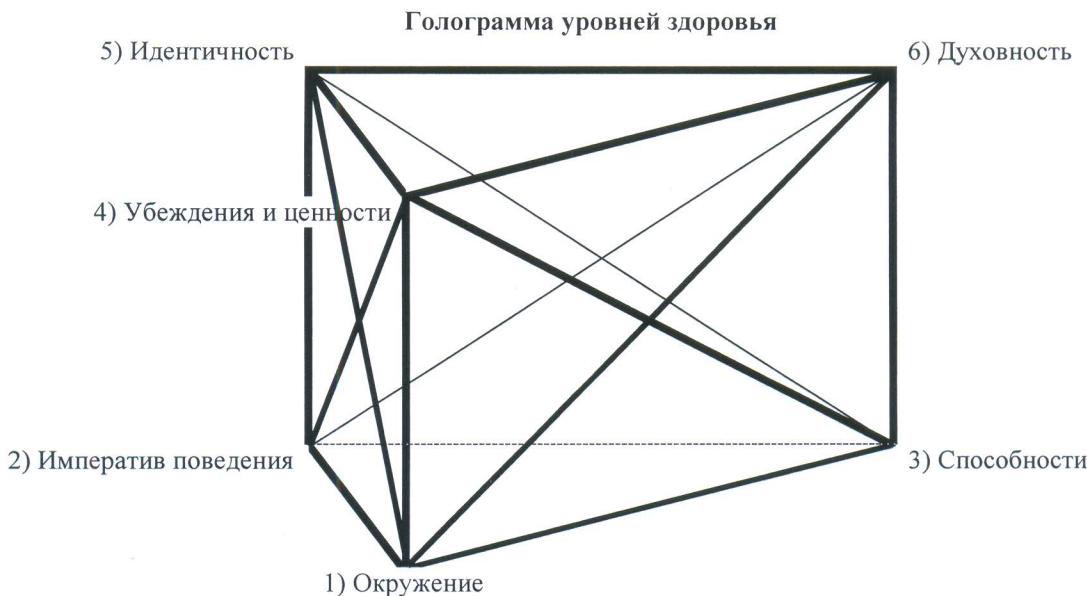
Здоровье и его уровни

Определение: **Здоровьем** называется «состояние полного физического, душевного и социального благополучия» *.

Каждый занимающийся уникален, и столь же уникальным является его состояние равновесия.

Система уровней здоровья представляют собой замкнутый цикл.

*Пreamble to the Constitution of the World Health Organization (WHO). Всемирной организации здравоохранения Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).



Каждый уровень оказывает влияние на все остальные и является первостепенно важным для здоровья.

Здоровье определяется и физическим, и ментальным состоянием, и оба они влияют друг на друга.

1) Определение: **Окружением** называется множество вещей и людей, окружающих человека.

Друзья, семья, близкие определяют ближайшее окружение занимающегося, и качество его взаимоотношений с ними оказывает очень сильное влияние на здоровье.

2) Определение¹: **Императивом² поведения** называется принцип поведения, позволяющий человеку удовлетворить социальные потребности: пользоваться вниманием, уважением и занимать в обществе, удовлетворяющее его по статусности место.

3) Определение: **Стратегией** называется последовательность мыслей и поведения, которая устойчиво приводит к определенному результату.

Определение: **Способностью** называются успешная стратегия.

4) Определение: **Убеждением** называется обобщение, которое человек делает в отношении самого себя, своего окружения и правил поведения в нем.

Наукой доказано - убеждения вызывают изменения в теле занимающегося ощутимые и реальные.

Определение: **Ценностью** называются то, к чему человек стремится.

Обучающийся не будет меняться до тех пор, пока не поверит, что изменение принесет ему нечто ценное или уведёт его от того, чего он хотел бы избежать.

5) Определение: **Идентичностью** называется модель «Я-образ».

Идентичность — это восприятие занимающегося самого себя, система его убеждений и ценностей.

Доказано, что убеждение «Я — здоровый человек» может иметь огромное влияние на здоровье человека.

6) Определение: **Духовностью** называется способность человека строить свой внутренний мир притязаний и оценок, отражать через свой интеллектуальный и нравственно-психологический потенциал действительность.

«Синдром эмоционального выгорания»: профилактика и коррекция

Определение. «**Синдромом эмоционального выгорания**» (далее СЭВ) называется состояние эмоционального, психосоматического источника и личностной неудовлетворённости самореализацией во всех составляющих жизнедеятельности человека.

¹ Гумилёв Л.Н. Этносфера: История людей и история природы. – М.: Экопрос, 1993. – С.500.

² Императив [лат.imperatives повелительный] – безусловное требование.

Симптомы СЭВ:

- 1) Физические: усталость, утомление, бессонница, повышенное давление, т.д.
- 2) Эмоциональные:

- пессимизм, цинизм, чёрствость, безразличие, фрустрация, тревога, беспомощность, безнадёжность;

раздражительность, агрессивность, депрессия, потеря идеалов, переживания одиночества, др.

3) Поведенческие: отказ от физической нагрузки, скука, апатия, тоска, увеличение употребление алкоголя, табака, др.

4) Интеллектуальные: отсутствие интереса к познанию, творчеству.

5) Социальные:

- слабая социальная активность;

- утрата интереса к досугу, отсутствие хобби;

- купирование социальных контактов;

другими;

- упрощение взаимоотношений в школе и в семье

- ощущение одиночества и непонимания

- ощущение недостатка поддержки со стороны ближайшего окружения, др.

Определение. **Профилактикой СЭВ** называется система работы, направленная на сохранение, формирование и развитие ресурсов устойчивости занимающихся к «выгоранию».

Векторы профилактики и коррекции СЭВ занимающихся:

1) Смягчение действия организационных и статусно-ролевых стрессов на уровне общей организации тренировочного процесса:

- эффективное руководство и администрирование: профессиональная поддержка, забота о социально-статусном и спортивном росте занимающихся, условиях их занятий и др.;

- сплочение коллектива: развитие высокой организационной культуры, комфортной атмосферы в коллективе, выработка должного культурного уровня стандартов делового, неформального общения и поведения и др.

2) Развитие у занимающихся рационального и позитивного оценивания стрессовых ситуаций, актуализация личностных ресурсов стрессоустойчивости и конструктивных моделей преодоления стрессов:

- расширение психологической компетентности, в том числе - коммуникативной;

- овладение методами позитивного и рационального мышления;

- обогащение личностного поведенческого репертуара конструктивными стратегиями поведения.

3) Развитие у занимающихся способности управления уровнем персонального стресса и профилактики СЭВ для сохранения работоспособности:

- развитие умений управления стрессами в коммуникациях тренировочного процесса;

развитие навыков саморегуляции психических состояний и восстановления психоэнергетических потенциалов.

6. Методическое обеспечение

Дополнительное образование — это мотивированное образование, позволяющее обучающемуся приобрести устойчивую потребность в познании и творчестве, максимально реализовать себя, самоопределиться профессионально и личностно, это целенаправленный процесс воспитания и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ.

Предоставление дополнительного образования регулируется Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (гл. 10 Дополнительное образование, ст.75), Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Уставом образовательной организации, а также иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

Лица, проходящие дополнительное образование в области физической культуры и спорта.

1) Лицо, проходящее дополнительное образование в области физической культуры и спорта, имеет право:

- освоение программ по выбранным виду или видам спорта в объеме, установленном организацией, осуществляющей дополнительное образование в области физической культуры и спорта;
- пользование объектами спорта организации, осуществляющей дополнительное образование в области физической культуры и спорта;
- необходимое медицинское обеспечение, материально-техническое обеспечение, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения дополнительного образования в области физической культуры и спорта;
- осуществление иных прав в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, учредительными документами и локальными нормативными актами организации.

2) Лицо, проходящее дополнительное образование в области физической культуры и спорта, обязано:

- исполнять обязанности, возложенные на него локальными нормативными актами организации, осуществляющей дополнительное образование в области физической культуры и спорта;
- принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных реализуемыми программами;
- бережно относиться к имуществу организации, осуществляющей дополнительное образование в области физической культуры и спорта;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей дополнительное образование в области физической культуры и спорта, либо своему тренеру-преподавателю, о возникновении ситуаций,

представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица, либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка;

- исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, учредительными документами и локальными нормативными актами организаций.

Медицинское обеспечение осуществления дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

Медицинская деятельность в организации, осуществляющей дополнительное образование в области физической культуры и спорта, ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения.

Зачисление в группы СО проводится на основании заключения о состоянии здоровья врача-педиатра или терапевта по месту жительства.

Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Обучающийся, проходящий дополнительное образование в области физической культуры и спорта, обязан:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ;
- выполнять по согласованию с тренером-преподавателем указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей дополнительное образование в области физической культуры и спорта, о возникновении ситуаций, представляющей угрозу жизни или здоровью этого лица, либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении занятий;

Обучающийся обязан:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

7. Система контроля и зачётные требования программы. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы Контрольно-переводные нормативы по ОФП.

№ п/п	Физические Способности	Контрольные упражнения	возраст	Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100	115-125	155	85	110-130	150
			8	ПО	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	ПО	140-150	160
			10	130	140-160	185	120	150-155	165
			11	150	160	180	140	155	175
			12	155	165	185	145	160	180
			13	160	175	190	150	165	185
			14	165	185	200	150	170	185
			15	170	190	210	155	170	190
			16	180	200	205	165	185	205
2.	Координационные	Челночный бег 3х10м,с	7	11,2	10,8-10,3	9,9	П,7	11,3-10,6	10,2
			8	10,4	10,0-9,6	9Д	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
			11	9,6	9,1	8,6	10	9,5	8,9
			12	9,4	8,9	8,4	10	9,4	8,8
			13	9,3	8,8	8,3	10	9,3	8,7
			14	9,1	8,6	8,0	9,9	9,2	8,6
			15	9,0	8,4	7,8	9,7	9,0	8,5
			16	8,2	7,8	7,4	9,4	8,8	8,4
3.	Силовые	Поднимание туловища из положения лёжа за 1мин	7	10	12	15	8	10	12
			8	12	14	17	10	12	14
			9	14	16	20	12	14	16
			10	16	18	22	14	16	18
			11	23	30	33	20	25	30
			12	25	30	35	22	27	32
			13	26	31	35	23	27	32
			14	27	32	36	23	28	33
			15	28	33	38	24	28	34
			16	35	55	75	30	50	70
			17	45	65	85	40	60	75

Комплекс программных требований и контрольных упражнений по тестированию уровня специальной подготовленности.

- При переходе в группу начальной подготовки второго года обучения: -
- знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию;
 - знать историю происхождения шахмат и их распространение на Востоке;
 - показать знания простейших дебютных принципов, стратегических идей итальянской партии;
 - уметь определять названия и идеи основных тактических приемов;
 - владеть простейшими принципами реализации материального преимущества, разыгрывания середины партии.

Контрольно-переводные нормативы по специальной подготовке.

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	воз раст	Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Теория	Теория	7		2	4		2	4
			8		2	4		2	4
			9		2	4		2	4
			10		2	4		2	4
			11		2	4		2	4
			12		2	4		2	4
			13		2	4		3	4
			14		3	5		3	5
			15		3	5		3	5
			16		3	5		3	5
			17		3	5		3	5
2.	Миттельшпиль	Комбинации (кол-во решёных вопросов)	7		3	5		3	5
			8		3	5		3	5
			9		3	5		3	5
			10	2	3	6	2	3	6
			11	2	3	6	2	3	6
			12	2	3	6	2	3	6
			13	2	3	6	2	3	6
			14	2	3	6	2	3	6
			15	2	4	6	2	4	6
			16	2	4	6	2	4	6
			17	2	4	6	2	4	6
3.	Эндшпиль	Эндшпиль	7	1	2	3	1	2	3
			8	1	2	3	1	2	3
			9	1	2	3	1	2	3
			10	2	3	4	2	3	4
			11	2	3	4	2	3	4
			12	2	3	4	2	3	4
			13	2		5	2	3	5
			14	2	3	6	2	3	6
			15	2	3	6	2	3	6
			16	2	3	6	2	3	6
			17	2	3	6	2	3	6

Методические указания по организации промежуточной аттестации

Для проведения контрольных испытаний и экзаменов выделяются учебные часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и конце учебного года, на наиболее ответственных этапах подготовки. Испытания проводятся в виде соревнований и тестирования по теории, решению комбинационных задач.

Особое внимание обращается на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний. Описание условий их выполнения заранее доводится до сведения занимающихся (вывешено на стенде).

На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовленности занимающихся и комплектовании групп по этапам подготовки.

**Требования к результатам освоения Программы:
Результатом освоения Программы является приобретение следующих
умений и навыков:**

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития шахмат
- место и роль физической культуры и спорта в обществе
- гигиенические знания, умения и навыки
- закаливание организма, здоровый образ жизни
- требования техники безопасности во время занятий.

2. В области общей физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений
- развитие основных физических качеств
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному развитию.

3. В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической подготовленности
- овладение основами техники и тактики в шахматах
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях
- развитие специальных физических и психических качеств.

4. В области специальной физической подготовки и творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать простейшие связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи
- выработка умения концентрировать внимание.

8. Материально-технические условия реализации программы.

8.1. Сведения о помещении и местах, где проводятся занятия.

Занятия проводятся в учебных классах административного здания МБУ «Спортивная школа №5» города Калуги, расположенного по адресу:

г. Калуга, ул. Суворова, д.118. На территории учреждения находятся санузлы, соблюдается питьевой режим.

8.2. Перечень оборудования и инвентаря.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2
2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	14
3.	Ноутбук со специальным программным обеспечением	штук	1
4.	Мат гимнастический	штук	2
5.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
6.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
7.	Секундомер	штук	2
8.	Стол шахматный	штук	14
9.	Стулья	штук	14
10.	Часы шахматные	штук	14

9. Учебно-информационное обеспечение.

Список литературы

- 1) Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: Спорт Академ Пресс, 2001.-480с.
- 2) Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 336с.
- 3) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 480с.
- 4) Байборо́дова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Методика обучения физической культуре. 1-Пкlassesы,- М., 2004
- 5) Пожарский В.А., Шахматный учебник. Изд.7-е - Ростов н/Д., 2006
- 6) Сухин КГ. 1000 самых знаменитых комбинаций - М.,2001
- 7) Авербах Ю., Котов Л., Юдович М.. Шахматная школа. Ростов н/Д., 2000.
- 8) Эйве М.. Стратегия и тактика. Курс шахматных лекций. Ростов н/Д., 2002
- 9) Пешков В.В., Пешкова Т.Ю..Программа подготовки юных шахматистов. Калуга, 2002
- 10) Селиванов А.В., Туревский Д.Е., Шумарин В.П.. Альбом России. Миниатюры. 2007-2013. М., 2013

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в тренировочном процессе

1) www.consultant.ru (КонсультантПлюс):

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Постановление Правительства Калужской области от 04.08.2014 №458 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Калужской областью или муниципальными образованиями Калужской области и осуществляющие спортивную подготовку».
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здраво-охранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н)
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года")
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Интернет ссылки

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации
[\(http://www.minsport.gov.ru/\)](http://www.minsport.gov.ru/)
2. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

10. Кадровое обеспечение.

1. Для реализации программы необходимы тренеры-преподаватели, имеющие высшее образование, либо среднее профессиональное образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программе, осваиваемой обучающимися.
2. Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.
3. Прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров.