

Муниципальное казенное учреждение
«Комитет по образованию города Белокуриха»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» города Белокуриха

ПРИНЯТА:
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «ДЮСШ»
Протокол № 6 от «22» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
В.В. Языков
Приказ № 75 от «22» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ШАХМАТЫ»

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет

Срок реализации: 8 лет

Автор-составитель: Фефелов В.Е.,
тренер-преподаватель

г. Белокуриха, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по шахматы разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам (далее – федеральные, определяет цель, задачи, основные направления и особенности обучения, планируемые результаты в основных предметных областях, содержание и организацию образовательной, тренировочной и соревновательной деятельности при получении дополнительного образования в государственном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

Программа разработана в соответствии со следующими документами

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020.
- Устав МБУ ДО «ДЮСШ» г. Белокуриха.
- Локальные нормативные акты МБУ ДО «ДЮСШ» г. Белокуриха.

Цель программы – создание условий для личностного и интеллектуального развития учащихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения игре в шахматы.

Основными задачами реализации Программы являются:

- а) формирование и развитие творческих и спортивных способностей лиц, зачисленных в ДЮСШ и осваивающих Программу (далее – обучающиеся), удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- б) формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- в) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации обучающихся;
- г) выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в виде спорта шахматы.

Программа учитывает:

- а) требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы;
- б) возрастные и индивидуальные особенности развития обучающихся при занятии видом спорта шахматы.

В Программе раскрывается содержание образовательной, тренировочной и соревновательной деятельности, приводятся учебные планы и тематические планы по предметным областям на весь период многолетней подготовки, комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Программа направлена на:

- а) отбор одаренных обучающихся;
- б) создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
- в) формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта шахматы;
- г) подготовку к освоению этапов спортивной подготовки по программе спортивной подготовки по виду спорта шахматы;
- д) организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа содержит основные предметные области:

- а) теория и методика физической культуры и спорта;
- б) общая и специальная физическая подготовка;
- в) вид спорта шахматы;
- г) развитие творческого мышления.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта шахматы, в том числе:

- а) сочетание элементов искусства, науки и спорта;
- б) акцент на развитие творческого мышления обучающегося;
- в) большой объем соревновательной деятельности.

Отличительные особенности организации обучения

Срок реализации Программы - 8 лет.

Обучение в Учреждении ведется в соответствии с календарным учебным графиком, рассчитанным на 46 недель.

С учетом сроков проведения официальных физкультурных мероприятий и официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, учебный год в ДЮСШ начинается с 1 сентября;

Программа включает два этапа подготовки:

- а) этап начальной подготовки – 3 года;
- б) этап учебно-тренировочный – 5 лет.

Обучение на этапах подготовки ведется по следующим спортивным дисциплинам вида спорта шахматы:

- а) на этапе начальной подготовки по спортивным дисциплинам –

шахматы, быстрые шахматы;

б) на тренировочном этапе по спортивным дисциплинам – шахматы, быстрые шахматы, блиц, шахматы – командные соревнования;

Правила набора (приема, индивидуального отбора) на обучение устанавливаются ДЮСШ самостоятельно в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта».

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальная наполняемость групп

Этапы подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	7	10-15
Тренировочный этап	8	8-12

Количественный состав группы

Этап подготовки		Количество человек в группе		
Название	Период	минимальное	оптимальное	максимальное
Т	Спортивной специализации	6	8-10	12
	Базовой подготовки	6	10-12	14
НП	Свыше 1 года	10	12-14	20
	До 1 года	10	14-16	25

Качественный состав группы

Этапы подготовки		Требования по результативности обучения на конец учебного года
Название	Год	
НП	1-й	Нормативы по ОФП, приобретение знаний, умений и навыков в предметных областях, III юношеский разряд, приобретение опыта участия в соревнованиях
	2-й	Нормативы по ОФП, приобретение знаний, умений и навыков в предметных областях, II юношеский разряд, приобретение опыта участия в соревнованиях
	3-й	Нормативы по ОФП, приобретение знаний, умений и навыков в предметных областях, подтверждение II юношеского разряда, приобретение опыта участия в соревнованиях
Т	1-й	Нормативы по ОФП, приобретение знаний, умений и навыков в предметных областях, I юношеский разряд, приобретение опыта участия в соревнованиях
	2-й	Нормативы по ОФП, приобретение знаний, умений и навыков в предметных областях, III спортивный разряд, приобретение опыта участия в соревнованиях
	3-й	Нормативы по ОФП, приобретение знаний, умений и навыков в предметных областях, II спортивный разряд, приобретение опыта участия в соревнованиях

	4-й	Нормативы по ОФП, приобретение знаний, умений и навыков в предметных областях, I спортивный разряд приобретение опыта участия в соревнованиях
	5-й	Нормативы по ОФП, приобретение знаний, умений и навыков в предметных областях, I спортивный разряд, КМС, приобретение опыта участия в соревнованиях

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся следующей продолжительности на:

- а) этапе начальной подготовки – до 2 часов;
- б) тренировочном этапе – до 3 часов;

Количество часовой нагрузки в неделю может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от этапа подготовки. Неизменным остаётся количество часовой нагрузки в учебный год.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп при соблюдении нижеперечисленных условий:

- а) разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- б) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с особенностями формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов подготовки (в академических часах).

Объем самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам, составляет не более 10 % от общего числа годового объема часов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

46 недель

№ п/п	Название раздела	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Всего часов
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
I	Теория и методика физической культуры и спорта	31	41	41	47	47	63	63	70	403
II	ОФП и СФП	31	85	85	94	94	125	125	132	771
III	Шахматы									
1.	Дебют	27	31	31	43	43	53	53	72	353
2.	Миттельшпиль	44	55	55	53	53	56	56	76	448
3.	Эндшпиль	25	32	32	36	36	53	53	68	335
4.	Консультационные партии, конкурсы, решения задач и	17	31	31	40	40	54	54	72	339

	комбинаций, сеансы одновременной игры, индивидуальные занятия									
5.	Квалификационные турниры, Календарные соревнования	17	25	25	30	30	42	42	52	263
6.	Промежуточная аттестация в форме контрольно-переводных испытаний	2	4	4	4	4	3	3	4	28
7.	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	4	32
IV	Развитие творческого мышления	47	64	64	70	70	94	94	112	615
V	Самостоятельная работа	31	42	42	47	47	62	62	74	407
VI	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	15	15	-	30
	Количество часов в неделю	6	9	9	10	10	14	14	16	
	ИТОГО	276	414	414	468	468	624	624	736	4024

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка (403 часа).

Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Понятие о физической культуре. Физическая культура как составная часть культуры - одно из важнейших средств воспитания. Задачи физического воспитания в стране: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей, подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины. Структура организации спортивного движения, система спортивных коллективов в стране, шахматных секций на местах. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в стране. Разрядные нормы и требования по шахматам.

Почетные спортивные звания. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества. Внеклассная и внешкольная спортивная работа. Детско-юношеские спортивные школы. Роль детских и молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта в стране. Всероссийские юношеские соревнования и спартакиады, их значение для массового спорта.

Всероссийский турнир команд школ «Белая ладья». Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Федерация и Комитет по физической культуре и спорту.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул-ходи», требование записи турнирной партии. Основные положения шахматного Кодекса. Значение спортивных мероприятий и их место в образовательной и тренировочной деятельности. Судейство соревнований. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблицы очередности игры в соревнованиях. Правило очередности игры белыми и черными фигурами. Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях, регламент. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях.

Организация шахматных соревнований на первенство школы. Турнир на призы клуба «Белая ладья». Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Исторический обзор развития шахмат.

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке. Чатуранга и шантрадж. Табии. Мансуба. «Мат Диларам» как типичная задача средневекового Востока. Первые упоминания о шахматах на Тамбовской земле. Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью. Основные вехи развития шахмат на Тамбовской земле. Испанские и итальянские шахматисты 16-17 веков. Ранняя итальянская школа. Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра. Мастера 18 века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филidor и его теория. Моденское трио. История развития шахмат на Тамбовщине. Французские и английские шахматисты 19 века. Матч Лябурдоне - Мак-Доннель. Автомат Кампелена. Кафе «Режанс». Журнал «Паламед». Немецкие шахматисты середины 19 века. Адольф Андерсен. Наследие Пауля Морфи.

Шахматы во второй половине 19 века. Борьба за звание чемпиона мира в конце 19 века. История развития шахмат на Тамбовщине. Проникновение шахмат в Россию. Шахматы в русском былинном творчестве. Шахматы в культуре Киевской Руси. Шахматы и торговые связи русских купцов с Востоком. Шахматы в Московском государстве. Изготовление шахмат как вид ремесла. Археологические находки на территории Русского государства. Шахматы на Петровских ассамблеях. Шахматы в культуре русского общества 18-19 веков. Первая шахматная книга на русском языке Ивана Бутримова. Первый русский мастер А.Д.Петров. К.А. Яниш, братья Урусовы, И.С. Шумов. «Самоучитель шахматной игры» Э.С. Шифферса. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и деятели русской культуры. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение. История развития шахмат на Тамбовщине. М.И. Чигорин - основоположник русской шахматной школы. Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Критика догматизма в шахматах. Творчество З. Тарраша, Г. Пильсбери, А.Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века.

Становление советской шахматной организации. Первый чемпионат РСФСР. Первые международные советские турниры.

Плеяда советских мастеров. История развития шахмат на Тамбовщине.

Сильнейшие западные шахматисты первой половины XIX века. В. Стейниц, спортивный и творческий путь, основы его теории позиционной

игры. А.Петров и М.Чигорин, их роль в развитии отечественной школы. Э. Ласкер, его вклад в шахматы. Гипермодернизм. А. Нимцович и его «Моя система». Спортивный и творческий путь Х.-Р. Капабланки. Спортивный и творческий путь А.Алехина.

Сильнейшие шахматисты мира второй половины XX века. Становление и довоенный этап развития советской шахматной школы. Международная шахматная организация – ФИДЕ. Развитие шахмат в СССР в послевоенный период. М.Ботвинник, спортивный и творческий путь. Методы подготовки к соревнованиям. В.Смыслов и М.Таль, спортивный и творческий путь. Т.Петросян и Б.Спасский, спортивные и творческие достижения. Б. Ларсен и Р.Фишер - сильнейшие западные шахматисты второй половины XX века. А.Карпов, его вклад в развитие шахмат. Г. Каспаров, спортивный путь и творческие достижения, его роль в развитии современных шахмат и борьба с ФИДЕ.

Современные шахматы конца XX и начала XXI веков. Наиболее яркие представители. История шахматных Олимпиад и другие командные соревнования. История матчей на звание чемпиона мира. История и развитие женских шахмат.

История развития шахмат на Тамбовщине (Деятельность В. Коренского и др.).

Основы методики тренировки шахматиста

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Дидактические принципы педагогики в процесс обучения и тренировки. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков, качеств. Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста.

Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия. Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства.

Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения тренировочной деятельности перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

Краткие сведения о строении организма человека. Краткие сведения о роли центральной нервной системы в деятельности всего организма. Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Гигиена умственного труда. Личная гигиена шахматиста. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановление их.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное воздействие

курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом.

Значение правильного режима для юного шахматиста. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Двигательная активность шахматиста.

Русская и зарубежная шахматная литература

Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература 19 столетия, современная литература. Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

2. ОФП и СФП (771 час).

Строевые упражнения

Построение в шеренгу, колонну, соблюдая интервал и дистанцию. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!» Расчеты группы: по порядку, на первый и второй. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: шаг и бег на месте, бег, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение длины и частоты шагов. Перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, повороты в движении. Размыкания и смыкания: приставными шагами, в движении.

Общеразвивающие упражнения

Для мышц и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных положениях, на месте и в движении, сгибание рук в упоре лежа.

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

Для мышц ног: поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону, назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприседания, приседания, выпады), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и на обеих ногах на 50 м.

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 и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, со

сгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции.

Спортивные и подвижные игры в спортзале и на открытом воздухе летом и зимой.

Лыжный спорт: лыжные прогулки по равнинной и пересеченной местности, катание с гор.

Туризм: походы, экскурсии и прогулки в лесу и за городом.

Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

3. Шахматы

Дебют (353 часа).

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. Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Прорыв центра. Стратегические идеи дебютов в зависимости от пешечной структуры. План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем.

Стратегические идеи в открытых, полуоткрытых, закрытых дебютах (защита двух коней, защита Филидора, шотландская партия и др.).

Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу.

Стратегические идеи главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказанного ферзевого гамбита и др.

Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов.

Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алехина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала и др.

Классификация дебютов и их характеристика. Основные принципы дебютной стратегии. Испанская партия, основные стратегические идеи и варианты. Итальянская партия и гамбит Эванса, история возникновения и идеи. Шотландские партия и гамбит, их актуальность в наши дни. Основные варианты королевского гамбита. Защита Филидора и русская партия как средство борьбы за уравнивание в открытых дебютах. Сравнительно редко применяемые открытые дебюты (венгерская, дебюты 3-х и 4-х коней, венская партия, центральный дебют, северный гамбит, дебют Понциани, дебют слона, латышский гамбит) и их характеристика. Сицилианская защита

как средство борьбы черными за инициативу в дебюте. Французская защита, стратегические идеи и главные варианты. Защита Каро-Канн, актуальность и основные варианты. Стратегические идеи защиты Пирца-Уфимцева, скандинавской защиты и защиты Алехина. Классический ортодоксальный ферзевый гамбит. Главные направления и стратегические идеи. Принятый ферзевый гамбит, основные варианты. Современное состояние славянской защиты. Система Нотебома. Защита Нимцовича и Новоиндийская защита - стратегические идеи и главные варианты. Каталонское начало. Староиндийская защита и ее актуальность в наши дни. Основные направления. Защита Грюнфельда и причины ее популярности. Защита Бенони. Модерн Бенони и индийская защита: сходство и различие. Различные вариации голландской защиты. Сущность дебюта Рети. Основные идеи английского начала. Причины популярности волжского гамбита. Относительно редкие дебютные системы (защита Чигорина, Будапештский гамбит, дебют Симагина – Ларсена 1 в 3) и их характеристика. Гамбиты и ловушки в дебюте.

Миттельшпиль (448 часов).

Понятие о тактике. Понятие комбинации. Основные тактические приемы.

Связка, полусвязка, двойной удар, «вилка», вскрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен. Определение стратегии.

Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур, мобилизация сил, определение ближайшей и последующих задач. Комбинации с мотивом «спертого мата», использования слабости последней горизонтали, разрушения пешечного центра, освобождения поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты.

План игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Комбинационные мотивы. Тактические приемы. Сложные комбинации на сочетании идей.

Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь. Открытые и полуоткрытые линии и атака на короля. Борьба за открытую линию.

Хорошие и плохие слоны. Слон против коня. Разноцветные слоны в миттельшпиле. Выключение фигуры.

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Сильный пешечный центр. Подрыв пешечного центра. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно-фигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с

образованием у противника пешечного центра. Два слона в миттельшпиле. Успешная борьба против двух слонов.

Атака на короля. Атака neroкировавшегося короля, атака короля при разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного»

пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающих ходов.

Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория «островков». Создание слабостей в лагере соперника.

Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм защитительных мероприятий. Тенденция перехода в контратаку.

Стратегическая и тактическая защиты. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки.

Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв.

Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов. Стратегическая атака: при разноцветных слонах, по большой диагонали. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, реализация перевеса вызывающая большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии.

Основные стратегические приемы в шахматной партии. Основные тактические приемы в шахматной партии. Типовые миттельшпильные позиции. Относительная ценность фигур. Нападение и защита. Пешечный перевес на фланге. Блокада. Плюсы и минусы «изолятора». Достоинства и недостатки висячих пешек. Методы реализации преимущества. Активность фигур. Два слона.

Эндшпиль (335 часов).

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность короля в эндшпиле. Матование одинокого короля. Пешечные окончания. Оппозиция.

Правило квадрата. Король и пешка против короля. Ферзь против пешки. Ладья против пешки. Коневые окончания. Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв. Слон против пешки. Конь против пешки. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Король, слон и пешка против короля. Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях. Конь с

пешкой против двух и более пешек. Конь против пешек. Слон с пешкой против двух и более пешек. Слон против пешек. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи.

Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Борьба слона с пешками против слона с пешками: слоны одноцветные, слоны разноцветные. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и некрайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филадельфии. Построение «мост».

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладья с пешкой против ладьи с пешкой.

Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи.

Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения для развития техники расчёта вариантов (339 часов).

Шахматная композиция, партии по консультации, сеансы одновременной игры, конкурсы, упражнения для развития техники расчета вариантов. Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры.

Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

Квалификационные турниры, календарные соревнования (263 часа).

Участие в квалификационных и тематических турнирах; официальных и календарных соревнованиях (общих и внутри группы).

Промежуточная (итоговая) аттестация (28 часов).

Контрольные испытания. Наличие спортивного разряда КМС.

4. Развитие творческого мышления (615 часов).

Теоретические семинары.

Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение рефератов.

Анализ партий и типовых позиций.

Разбор сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

Индивидуальные занятия

Индивидуальные занятия тренера-преподавателя с учащимися ДЮСШ в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

5. Самостоятельная работа (407 часов).

Контрольные работы, сообщения, доклады и рефераты. Прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Этап начальной подготовки (1 год)
46 недель обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		ВСЕГО	В том числе	
			Теория	Практика
I	Теория и методика физической культуры и спорта	31	31	0
II	ОФП и СФП	31	6	25
III	Шахматы			
1.	Дебют	27	7	20
2.	Миттельшпиль	44	9	35
3.	Эндшпиль	25	7	18
4.	Консультационные партии, конкурсы, решения задач и комбинаций, сеансы одновременной игры, индивидуальные занятия	17	3	14
5.	Квалификационные турниры, календарные соревнования	17	3	14
6.	Промежуточная аттестация в форме контрольно - переводных испытаний	2	0	2
7.	Медицинское обследование	4	0	4
IV	Развитие творческого мышления	47	9	38
V	Самостоятельная работа	31	0	31
VI	Восстановительные мероприятия	-	-	-
	ИТОГО ЧАСОВ:	276	75	201

Планируемые результаты (1 год освоения программы)

Обучающиеся должны знать:

- а) об истории происхождения шахмат;
- б) шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, начальное положение, белые, черные, ход,

взятие, стоять под боем, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья;

в) названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король;

г) правила игры в шахматы;

д) принципы игры в дебюте, основные тактические приемы;

е) права и обязанности игрока; – правила хода и взятия каждой фигуры;

ж) основные понятия о тактике и стратегии.

Обучающиеся должны уметь:

а) ориентироваться на шахматной доске;

б) правильно помещать шахматную доску между партнерами;

в) правильно расставлять фигуры перед игрой;

г) различать горизонталь, вертикаль, диагональ;

д) рокировать;

е) объявлять шах;

ж) ставить мат;

з) решать элементарные задачи на мат в один ход;

и) играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса.

При переходе в *группу начальной подготовки второго года обучения* обучающиеся должны:

- уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами;

- знать правило квадрата, владеть понятиями «оппозиция», «цугцванг»;

- владеть приемом «лестница» в эндшпиле «ферзь против пешек»;

- участвовать в трех турнирах начинающих, первенстве группы, турнирах на четвертый разряд.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН Этап начальной подготовки (2 год) 46 недель обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		ВСЕГО	В том числе	
			Теория	Практика
I	Теория и методика физической культуры и спорта	41	41	0
II	ОФП и СФП	85	13	72
III	Шахматы			
1.	Дебют	31	7	25
2.	Миттельшпиль	55	11	44
3.	Эндшпиль	32	6	26
4.	Консультационные партии, конкурсы, решения задач и комбинаций, сеансы одновременной игры, индивидуальные	31	6	25

	занятия			
5.	Квалификационные турниры, календарные соревнования	25	5	20
6.	Промежуточная аттестация в форме контрольно- переводных испытаний	4	0	4
7.	Медицинское обследование	4	0	4
IV	Развитие творческого мышления	64	13	51
V	Самостоятельная работа	42	8	34
VI	Восстановительные мероприятия	-	-	-
	ИТОГО ЧАСОВ:	414	110	304

Планируемые результаты (2 год освоения программы)

Обучающиеся должны знать:

- а) основы шахматного кодекса (правила игры, дебютные принципы, шахматная нотация, ценность фигур);
- б) основы пешечных окончаний;
- в) шахматную терминологию;
- г) простейшие дебютные принципы;
- д) названия и идеи основных тактических приемов.

Обучающиеся должны уметь:

- а) записывать партию;
- б) проводить элементарные комбинации;
- в) владеть простейшими принципами реализации материального преимущества;
- г) матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем, ферзем и ладьей, королем и ферзем, королем и ладьей;
- д) разыгрывать окончания король и пешка против короля.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Этап начальной подготовки (3 год)

46 недель обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		ВСЕГО	В том числе	
			Теория	Практика
I	Теория и методика физической культуры и спорта	41	41	0
II	ОФП и СФП	85	13	72
III	Шахматы			
1.	Дебют	31	7	25
2.	Миттельшпиль	55	11	44

3.	Эндшпиль	32	6	26
4.	Консультационные партии, конкурсы, решения задач и комбинаций, сеансы одновременной игры, индивидуальные занятия	31	6	25
5.	Квалификационные турниры, календарные соревнования	25	5	20
6.	Промежуточная аттестация в форме контрольно - переводных испытаний	4	0	4
7.	Медицинское обследование	4	0	4
IV	Развитие творческого мышления	64	13	51
V	Самостоятельная работа	42	8	34
VI	Восстановительные мероприятия	-	-	-
	ИТОГО ЧАСОВ:	414	110	304

Планируемые результаты (3 год освоения программы)

Обучающиеся должны знать:

- а) базовые элементы стратегии;
- б) элементарные теоретические и несложные вопросы техники игры в эндшпиле;
- в) правила игры с использованием шахматных часов;
- г) основные дебютные принципы, стратегические идеи некоторых дебютных систем (итальянская, испанская партия);
- д) шахматные комбинации и их виды.
- е) названия и идеи основных тактических приемов.

Обучающиеся должны уметь:

- а) записывать партию;
- б) правильно оценивать позицию и реализовывать материальный перевес;
- в) обнаруживать в позиции скрытые возможные тактические приемы и комбинации;
- г) решать двух и трех ходовые задачи.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта шахматы;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шахматы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный этап (1 год)
46 недель обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		ВСЕГО	В том числе	
			Теория	Практика
I	Теория и методика физической культуры и спорта	47	47	0
II	ОФП и СФП	94	18	76
III	Шахматы			
1.	Дебют	43	8	35
2.	Миттельшпиль	53	10	43
3.	Эндшпиль	36	7	29
4.	Консультационные партии, конкурсы, решения задач и комбинаций, сеансы одновременной игры, индивидуальные занятия	40	8	32
5.	Квалификационные турниры, календарные соревнования	30	6	24
6.	Промежуточная аттестация в форме контрольно- переводных испытаний	4	0	4
7.	Медицинское обследование	4	0	4
IV	Развитие творческого мышления	70	14	56
V	Самостоятельная работа	47	9	38
VI	Восстановительные мероприятия	-	-	-
	ИТОГО ЧАСОВ:	468	127	341

Планируемые результаты (4 год освоения программы)

Обучающиеся должны знать:

- а) основы шахматного кодекса;
- б) правила игры с использованием шахматных часов;
- в) историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке, в Европе, историю реформирования шахмат, об испанских и итальянских шахматистах XVI-XVII веков.

Обучающиеся должны уметь:

- а) определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую»;
- б) владеть основными принципами разыгрывания дебюта;
- в) владеть стратегическими идеями гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита;

- г) осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции;
 д) владеть основами пешечного эндшпиля, окончанием «легкая фигура против пешки»;
 е) уметь записывать партию.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Тренировочный этап (2 год)
46 недель обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		ВСЕГО	В том числе	
			Теория	Практика
I	Теория и методика физической культуры и спорта	47	47	0
II	ОФП и СФП	94	18	76
III	Шахматы			
1.	Дебют	43	8	35
2.	Миттельшпиль	53	10	43
3.	Эндшпиль	36	7	29
4.	Консультационные партии, конкурсы, решения задач и комбинаций, сеансы одновременной игры, индивидуальные занятия	40	8	32
5.	Квалификационные турниры, календарные соревнования	30	6	24
6.	Промежуточная аттестация в форме контрольно- переводных испытаний	4	0	4
7.	Медицинское обследование	4	0	4
IV	Развитие творческого мышления	70	14	56
V	Самостоятельная работа	47	9	38
VI	Восстановительные мероприятия	-	-	-
	ИТОГО ЧАСОВ:	468	127	341

Планируемые результаты (5 год освоения программы)

Обучающиеся должны знать:

- а) знать виды соревнований;
- б) знать основные положения теории Филидора;
- в) знать основные положения личной гигиены шахматиста.

Обучающиеся должны уметь:

- а) составить план и дать оценку позиции в дебюте;

б) владеть стратегическими идеями защиты двух коней, дебюта четырех коней;

в) владеть сложными комбинациями на сочетание идей;

г) осуществлять прием «форпост»;

д) владеть окончаниями «легкая фигура против пешек», ладья против пешек;

е) ставить мат конем или слоном.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Тренировочный этап (3 год)
46 недель обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		ВСЕГО	В том числе	
			Теория	Практика
I	Теория и методика физической культуры и спорта	63	63	0
II	ОФП и СФП	125	25	100
III	Шахматы			
1.	Дебют	53	10	43
2.	Миттельшпиль	56	11	45
3.	Эндшпиль	53	10	43
4.	Консультационные партии, конкурсы, решения задач и комбинаций, сеансы одновременной игры, индивидуальные занятия	54	10	44
5.	Квалификационные турниры, календарные соревнования	42	8	34
6.	Промежуточная аттестация в форме контрольно - переводных испытаний	3	0	3
7.	Медицинское обследование	4	0	4
IV	Развитие творческого мышления	94	18	76
V	Самостоятельная работа	62	13	49
VI	Восстановительные мероприятия	15	3	12
	ИТОГО ЧАСОВ:	624	171	453

Планируемые результаты (6 год освоения программы)

Обучающиеся должны знать:

а) разрядные нормы и требования по шахматам;

б) виды соревнований по шахматам, таблицы очередности игры, определять цвет фигур, разновидности контроля времени на обдумывание ходов;

в) о французских и английских шахматистах XIX-XX веков, немецких шахматистах середины XIX века, вкладе П. Морфи в развитие шахматной теории;

г) особенности спортивной тренировки по виду спорта шахматы;

д) значение изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.

Обучающиеся должны уметь:

а) владеть приемом «инициатива в дебюте», стратегическими идеями защиты Филадельфии, шотландской партии и шотландского гамбита, главными системами испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказного ферзевого гамбита;

б) владеть приемом «атака в шахматной партии», основными проблемами и видом центра в шахматной партии;

в) владеть основными приемами борьбы в легкофигурных окончаниях, окончаниями типа «ладья и пешка против ладьи».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный этап (4 год)

46 недель обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		ВСЕГО	В том числе	
			Теория	Практика
I	Теория и методика физической культуры и спорта	63	63	0
II	ОФП и СФП	125	25	100
III	Шахматы			
1.	Дебют	53	10	43
2.	Миттельшпиль	56	11	45
3.	Эндшпиль	53	10	43
4.	Консультационные партии, конкурсы, решения задач и комбинаций, сеансы одновременной игры, индивидуальные занятия	54	10	44
5.	Квалификационные турниры, календарные соревнования	42	8	34
6.	Промежуточная аттестация в форме контрольно-переводных испытаний	3	0	3
7.	Медицинское обследование	4	0	4

IV	Развитие творческого мышления	94	18	76
V	Самостоятельная работа	62	13	49
VI	Восстановительные мероприятия	15	3	12
	ИТОГО ЧАСОВ:	624	171	453

Планируемые результаты (7 год освоения программы)

Обучающиеся должны знать:

- а) об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории;
- б) о начальном этапе борьбы за первенство мира;
- в) историю развития шахмат в России;
- г) характеристику современных дебютов;
- д) основные этапы подготовки спортсмена по виду спорта шахматы.

Обучающиеся должны уметь:

- а) организовать и проводить простейшие соревнования по виду спорта шахматы;
- б) владеть стратегическими идеями русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты;
- в) владеть основными приемами атаки короля;
- г) вести игру на ограничение подвижности фигур противника;
- д) владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН Тренировочный этап (5 год) 46 недель обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		ВСЕГО	В том числе	
			Теория	Практика
I	Теория и методика физической культуры и спорта	70	70	0
II	ОФП и СФП	132	26	106
III	Шахматы			
1.	Дебют	72	14	58
2.	Миттельшпиль	76	15	61

3.	Эндшпиль	68	13	55
4.	Консультационные партии, конкурсы, решения задач и комбинаций, сеансы одновременной игры, индивидуальные занятия	72	14	58
5.	Квалификационные турниры, календарные соревнования	52	10	42
6.	Промежуточная аттестация в форме контрольно - переводных испытаний	4	0	4
7.	Медицинское обследование	4	0	4
IV	Развитие творческого мышления	112	22	90
V	Самостоятельная работа	74	15	59
VI	Восстановительные мероприятия	-	-	-
	ИТОГО ЧАСОВ:	736	199	537

На тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Планируемые результаты освоения Программы:

а) знания в области теории и методики физической культуры и спорта:

- истории развития вида спорта шахматы;
- места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- основ законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта шахматы, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий);
- основ спортивной подготовки;
- необходимых сведений о строении и функциях организма человека;
- личной гигиены;
- режима дня, закаливания организма, основ здорового образа жизни;
- основ спортивного питания;
- требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требований к технике безопасности при занятиях видом спорта шахматы;

б) в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических и психологических качеств, в том числе базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий видом спорта шахматы;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому воспитанию;

в) *в области вида спорта шахматы:*

- овладение основами техники и тактики в виде спорта шахматы, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта шахматы;

г) *в области развития творческого мышления:*

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать действия в игре в период проведения тренировочных занятий, в том числе в спортивных соревнованиях.

Условия реализации программы.

Помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям закона о Санитарно-эпидемиологических правилах и нормативах СанПиН 2.4.4.3172 (спортзал)

1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для обучения обучающихся по виду спорта шахматы

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2
2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	14
3.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	штук	1
4.	Мат гимнастический	штук	2
5.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
6.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
7.	Секундомер	штук	2

8.	Стол шахматный	штук	14
9.	Стулья	штук	14
10.	Часы шахматные	штук	14

2. Методические:

- учебно-методическая литература: книги, журналы, конспекты;
- наглядные пособия: плакаты, видеодиски;

3. Кадровые:

- педагог дополнительного образования;
- контингент обучающихся, желающих заниматься.

Список литературных источников, необходимых для использования в работе тренерами-преподавателями и обучающимися

Авербах, Ю. Л. Шахматная школа // Ю.Л.Авербах, А.А. Котов, М. А. Юдович, и др. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.

Авербах, Ю.Л. Шахматы: методическое пособие //Ю. Л.Авербах. – М.: Знание, 1990.

Алексеев, Н. Г. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов //Н.Г. Алексеев, Б.А. Злотник – М.: ГЦОЛИФК, 1984.

Ботвинник, М. М. Методы подготовки шахматиста // В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб. пособ. // Под ред. Я.Б. Эстрина. – М.: Высшая школа, 1981.

Волчок, А.С. Уроки шахматной тактики //А.С.Волчок. – Николаев: Атолл, 2003.

Голенищев, В.Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда // В.Е.Голенищев. – М.: Советская Россия, 1980.

Дворецкий, М.И. Школа будущих чемпионов // М.И. Дворецкий, А.М. Юсупов.- М.: Физкультура и спорт, 1991.

Кособродов, М.П. Шахматные комбинации //М.П.Кособродов.- Киев: Дебют-плюс, 1977.

Крогиус, Н. В. Психологическая подготовка шахматиста // Н.В.Крогиус. – М.: Физкультура и спорт, 1975.

Малкин, В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста //В.Б.Малкин. – М.: ГЦОЛИФК, 2001.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке для оценки результатов освоения Программы на этапе начальной подготовки (период – свыше года) (второй год обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	Приседание без остановки (не менее 6 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед, из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

Контрольные упражнения по общей физической подготовке для оценки результатов освоения Программы на тренировочном этапе (период базовой подготовки) (первый год обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 11 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед, из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) (не менее 2 раз)	

Контрольные упражнения по общей физической подготовке для оценки результатов освоения Программы на тренировочном этапе (период базовой подготовки) (второй год обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 11 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)

	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед, из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) (не менее 2 раз)	

Контрольные упражнения по общей физической подготовке для оценки результатов освоения Программы на тренировочном этапе (период спортивной специализации) (третий год обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 11 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед, из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) (не менее 2 раз)	

Контрольные упражнения по общей физической подготовке для оценки результатов освоения Программы на тренировочном этапе (период спортивной специализации) (четвертый год обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 11 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед, из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) (не менее 2 раз)	

Контрольные упражнения по общей физической подготовке для оценки результатов освоения Программы на тренировочном этапе (период спортивной специализации) (пятый год обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7 с)