# [Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 марта 2024 г. N 355 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "шахматы""](https://internet.garant.ru/document/redirect/408975427/0)

В соответствии с [частью 4 статьи 84](https://internet.garant.ru/document/redirect/70291362/108995) Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" и [пунктом 1](https://internet.garant.ru/document/redirect/70192266/1) Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного [постановлением](https://internet.garant.ru/document/redirect/70192266/0) Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. N 607, приказываю:

1. Утвердить прилагаемую [примерную дополнительную образовательную программу](#sub_1000) спортивной подготовки по виду спорта "шахматы".

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

|  |  |
| --- | --- |
| Министр | О.В. Матыцин |

Зарегистрировано в Минюсте России 2 мая 2024 г.
Регистрационный N 78062

ГАРАНТ:

 См. [справку](https://internet.garant.ru/document/redirect/76831165/0) о примерных дополнительных образовательных программах спортивной подготовки

УТВЕРЖДЕНА
приказом Минспорта России
от 25 марта 2024 г. N 355

# Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "шахматы"

 УТВЕРЖДАЮ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 наименование должности руководителя

 организации, реализующей дополнительную

 образовательную программу спортивной

 подготовки

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (подпись) (инициалы, фамилия)

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

 по виду спорта "\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_"

 (указывается наименование вида спорта)

 I. Общие положения

 1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по

виду спорта "\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_" (далее - Программа)

 (указывается наименование вида спорта)

предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной

подготовке \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ с учетом совокупности

 (указывается наименование спортивной дисциплины)

минимальных требований к спортивной подготовке, определенных [федеральным](https://internet.garant.ru/document/redirect/405967217/1000)

стандартом спортивной подготовки по виду спорта "шахматы", утвержденным

[приказом](https://internet.garant.ru/document/redirect/405967217/0) Минспорта России 09.11.2022 N 952([1](#sub_111)), (далее - ФССП).

 2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на

основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в

учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и

поэтапного процесса спортивной подготовки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 (указываются иные цели Программы)

 II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной

 подготовки

 3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные

границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих

спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 (указываются с учетом [приложения N 1](https://internet.garant.ru/document/redirect/405967217/11000) к ФССП)

 4. Объем Программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 (указывается с учетом [приложения N 2](https://internet.garant.ru/document/redirect/405967217/12000) к ФССП)

 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

 учебно-тренировочные занятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

 (указываются применяемые виды (формы) учебно-

 тренировочных занятий (групповые, индивидуальные,

 смешанные и иные)

 учебно-тренировочные мероприятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

 (указываются с учетом [приложения N 3](https://internet.garant.ru/document/redirect/405967217/13000) к ФССП)

 спортивные соревнования \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

 (указываются с учетом [главы III](https://internet.garant.ru/document/redirect/405967217/1300) ФССП и

 [приложения N 4](https://internet.garant.ru/document/redirect/405967217/14000) к ФССП)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 (указываются иные виды (формы) обучения)

 6. Годовой учебно-тренировочный план \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (указывается с учетом [пункта 15](https://internet.garant.ru/document/redirect/405967217/1607) ФССП,

 [приложений N 2](https://internet.garant.ru/document/redirect/405967217/12000) и [N 5](https://internet.garant.ru/document/redirect/405967217/15000) к ФССП)

(рекомендуемый образец приведен в [приложении N 1](#sub_11000) к примерной

дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду

спорта "шахматы" (далее - Примерная программа).

 7. Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец

приведен в [приложении N 2](#sub_12000) к Примерной программе).

 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте

и борьбу с ним (рекомендуемый образец приведен в [приложении N 3](#sub_13000) к

Примерной программе).

 9. Планы инструкторской и судейской практики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 (указываются по этапам

 спортивной подготовки)

 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения

восстановительных средств \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 (указываются по этапам и годам спортивной подготовки)

 III. Система контроля

 11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной

подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся),

необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения

Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

 11.1. На этапе начальной подготовки:

 изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

 повысить уровень физической подготовленности;

 овладеть основами техники вида спорта "шахматы";

 получить общие знания об антидопинговых правилах;

 соблюдать антидопинговые правила;

 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со

второго года;

 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по

видам спортивной подготовки;

 получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап

спортивной специализации).

 11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной

специализации):

 повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

 изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "шахматы" и

успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и

участия в спортивных соревнованиях;

 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

 изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

 овладеть общими теоретическими знаниями о [правилах](https://internet.garant.ru/document/redirect/400180320/1000) вида спорта

"шахматы";

 изучить антидопинговые правила;

 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по

видам спортивной подготовки;

 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

 получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования

спортивного мастерства.

 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

 повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая

самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и

питания;

 приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

 овладеть теоретическими знаниями о [правилах](https://internet.garant.ru/document/redirect/400180320/1000) вида спорта "шахматы";

 выполнить план индивидуальной подготовки;

 закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по

видам спортивной подготовки;

 показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного

разряда "кандидат в мастера спорта", не реже одного раза в два года;

 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том

числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

 получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание),

необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного

мастерства.

 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

 совершенствовать физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая

самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и

питания;

 выполнить план индивидуальной подготовки;

 знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких

правил;

 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по

видам спортивной подготовки;

 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том

числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

 показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания

"мастер спорта России", не реже одного раза в три года или выполнить

требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения

спортивного звания "гроссмейстер России".

 12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией

обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе

разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или)

вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

(далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в

спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня

спортивной квалификации.

 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по

видам спортивной подготовки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (указываются комплексы контрольных упражнений

 с учетом [приложений NN 6-9](https://internet.garant.ru/document/redirect/405967217/16000) к ФССП и тесты)

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам

спортивной подготовки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 (указывается с учетом [приложений NN 7-9](https://internet.garant.ru/document/redirect/405967217/17000) к ФССП)

 IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

 14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому

этапу спортивной подготовки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 (указывается описание учебно-тренировочного

 процесса по этапам спортивной подготовки)

 15. Учебно-тематический план \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (указывается по этапам спортивной подготовки

 и включает темы по теоретической подготовке)

(рекомендуемый образец приведен в [приложении N 4](#sub_14000) к Примерной программе).

 V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным

 спортивным дисциплинам

 16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным

дисциплинам вида спорта "\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_" относятся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 (указывается наименование (указываются с учетом

 вида спорта, спортивной [главы V](https://internet.garant.ru/document/redirect/405967217/1500) ФССП)

 дисциплины)

 VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы

 спортивной подготовки

 17. Материально-технические условия реализации Программы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

(указываются материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры,

 оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом

[пункта 14](https://internet.garant.ru/document/redirect/405967217/1606) и [приложений NN 10-11](https://internet.garant.ru/document/redirect/405967217/110000) к ФССП для реализуемых этапов спортивной

 подготовки)

 18. Кадровые условия реализации Программы:

 укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными

работниками \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

 (указывается с учетом [подпункта 13.2](https://internet.garant.ru/document/redirect/405967217/1602) ФССП)

 уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

Организации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

 (указывается с учетом [подпункта 13.1](https://internet.garant.ru/document/redirect/405967217/1601) ФССП)

 непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Организации.

 19. Информационно-методические условия реализации Программы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 (указываются применяемые комплексы информационных образовательных

ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень

 информационно-методического обеспечения)

──────────────────────────────

1 Зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022, регистрационный N 71617, с [изменениями](https://internet.garant.ru/document/redirect/407841201/1000), внесенными [приказом](https://internet.garant.ru/document/redirect/407841201/0) Минспорта России от 06.09.2023 N 638 (зарегистрирован Минюстом России 17.10.2023, регистрационный N 75607).

──────────────────────────────

Приложение N 1
к [примерной дополнительной
образовательной программе](#sub_1000) спортивной
подготовки по виду спорта "шахматы",
утвержденной приказом Минспорта России
от 25 марта 2024 г. N 355

Рекомендуемый образец

# Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свышегода | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах |
|  |  |  |  |  |  |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
|  |  |  |  |  |  |
| Наполняемость групп (человек) |
|  |  |  |  |
| 1. | Общая физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Техническая подготовка |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Теоретическая подготовка |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Психологическая подготовка |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Инструкторская практика |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Судейская практика |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |
| Общее количество часов в год |  |  |  |  |  |  |

Приложение N 2
к [примерной дополнительной
образовательной программе](#sub_1000) спортивной
подготовки по виду спорта "шахматы",
утвержденной приказом Минспорта России
от 25 марта 2024 г. N 355

Рекомендуемый образец

# Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Направление работы | Мероприятия | Срокипроведения |
| 1. | Профориентационная деятельность |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:практическое и теоретическое изучение и применение [правил](https://internet.garant.ru/document/redirect/400180320/1000) вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;... | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;... | В течение года |
| 1.3. | ... | ... | ... |
| 2. | Здоровьесбережение |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;... | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);... | В течение года |
| 2.3. | ... | ... | ... |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;... | В течение года |
| 3.3. | ... | ... | ... |
| 4. | Развитие творческого мышления |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов;... | В течение года |
| 4.2. | ... | ... | ... |
| 5. | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | ... | ... |
| 5.1. | ... | ... | ... |

Приложение N 3
к [примерной дополнительной
образовательной программе](#sub_1000) спортивной
подготовки по виду спорта "шахматы",
утвержденной приказом Минспорта России
от 25 марта 2024 г. N 355

Рекомендуемый образец

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Содержание мероприятий и их форма | Срокипроведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | ... | ... | ... |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | ... | ... | ... |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | ... | ... | ... |

Приложение N 4
к [примерной дополнительной
образовательной программе](#sub_1000) спортивной
подготовки по виду спорта "шахматы",
утвержденной приказом Минспорта России
от 25 марта 2024 г. N 355

Рекомендуемый образец

# Учебно-тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Срокипроведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | История возникновения вида спорта и его развитие | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. [Правила](https://internet.garant.ru/document/redirect/400180320/1000) вида спорта | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. [Положение](https://internet.garant.ru/document/redirect/411269693/0) о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ноябрь - май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| ... | ... | ... |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет. |
| Режим дня и питание обучающихся | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | сентябрь - апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | декабрь - май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| [Правила](https://internet.garant.ru/document/redirect/400180320/1000) вида спорта | декабрь - май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| ... | ... | ... |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность) | октябрь | Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | январь | Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований. |
| Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки | февраль - май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в течение переходного периода спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| ... | ... | ... |
| Этап высшего спортивного мастерства | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в течение переходного периода спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий. |
| ... | ... | ... |