

Принят административно-тренерским
советом МАУ
«СШ №1 г. Белогорск»
15.09.2021г. №2



**02-06 ГОДОВОЙ
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ
ПЛАН РАБОТЫ
МАУ
«СШ №1 Г.БЕЛОГОРСК»
2021- 2022 год**

г. Белогорск

**Пояснительная записка к тренировочному плану муниципального автономного учреждения
«Спортивная школа № 1 города Белогорск»
на 2021--2022 тренировочный период.**

1. Тренировочный план составлен на основании:

- Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Устава Муниципального автономного учреждения «Спортивная школа № 1 города Белогорск»;
- приказа Минспорта России от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 г. № 673 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 01 июня 2021 г. № 397 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 октября 2015 г. № 930 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы»;
- приказа Министерства спорта РФ от 30 декабря 2016 г. № 1365 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шашки»;
- приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
- приказ Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 г. № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне» (ГТО)) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

2. Организация процесса спортивной подготовки

МАУ «СШ № 1 г. Белогорск» осуществляет основной вид деятельности – деятельность в области спорта. Учреждение создано для осуществления спортивной подготовки на территории Российской Федерации, подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, Дальневосточного федерального округа, Амурской области, муниципального образования г. Белогорск, путем реализации программ спортивной подготовки по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта.

Тренировочный план отражает организацию тренировочной деятельности по программам спортивной подготовки по видам спорта:

- легкая атлетика;
- спортивная гимнастика (мужская и женская);
- шахматы;
- шашки.

2.1. Система спортивной подготовки

Спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта разработанной на основании требований федеральных стандартов спортивной подготовки.

Тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные, проводятся с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

Самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий. Должна составлять не менее 10% от общего количества часов.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Тренировочные мероприятия (тренировочные сборы) проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и

спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Контрольные мероприятия.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается программой спортивной подготовки.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий. Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

2.1.1. Этапы спортивной подготовки.

В соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ при осуществлении спортивной подготовки установлены следующие этапы:

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

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

2.1.2. Порядок приема лиц в организации, осуществляющие спортивную подготовку.

Порядок приема лиц установлен приказом Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».

Правила приема лиц закреплено в локальном нормативном акте.

Зачисление лиц, поступающих в МАУ «СШ № 1 г.Белогорск», оформляется приказом директора, как правило, на основании решения приемной или апелляционной комиссии в сроки, установленные организацией.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки предлагается использовать систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на

занятия спортом;

- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях (в том числе тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

Наполняемость групп и определение объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта. Установление максимального возраста занимающихся по программам спортивной подготовки, как основание к отчислению данного занимающегося из организации, осуществляющей спортивную подготовку, законодательством не предусматривается.

Основной набор занимающихся осуществляется ежегодно до 15 октября текущего года, в иных случаях – в порядке, установленном локальным нормативным актами.

2.2. Организация тренировочного процесса.

2.2.1. Порядок организация тренировочного процесса.

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели

(из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря, тренировочных сборов или самостоятельно для обеспечения непрерывности тренировочного периода), в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки на основе утвержденной программы.

Продолжительность учебной недели – 6 дней (с учетом расписания тренировочных занятий).

В реализации программ спортивной подготовки используются следующие методы:

а) бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одним специалистом, непосредственно осуществляющим тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом спортсменов, закрепленным персонально за каждым специалистом).

Результативность деятельности отдельного работника, в этом случае, определяется с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы по коэффициенту трудового участия каждого конкретного специалиста (норме отработанных часов) и вклада в выполнение установленных для бригады норм и показателей результативности работы;

б) одновременная работа двух и более работников, реализующих программу спортивной подготовки с одним и тем же контингентом спортсменов, закрепленным одновременно за несколькими работниками организации, с учетом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта), либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Для проведения тренировочных занятий по спортивной гимнастике на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "спортивная гимнастика", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Кроме тренера (тренеров) к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, могут привлекаться тренеры по видам спорта "спортивная акробатика", "прыжки на батуте", а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

2.2.2. Формы организации тренировочного процесса

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико- биологические и восстановительные мероприятия;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.2.3. Расписание тренировочных занятий.

В расписании тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом директора на тренировочный период, спортивный сезон, согласованный с административно-тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов, с учетом обучения их в образовательных учреждениях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов;
- при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

2.2.4. Планирование тренировочного процесса.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки на основе утвержденной программы спортивной подготовки по виду спорта

Ежегодное планирование позволяет составить план проведения тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся, сдачи контрольных нормативов

2.3. Формы и методы отслеживания результатов тренировочной деятельности.

Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам

биологического развития. Перевод и зачисление на следующий этап обучения может производиться в течение учебного года приказом школы при условии выполнения требований Программы и Единой всероссийской спортивной классификации.

В случае неудачной сдачи требований контрольных испытаний занимающийся имеет право на повторное испытание. Занимающиеся, не выполнившие требования контрольных переводных нормативов могут продолжить обучение повторный год. Критерием освоения Программы являются результаты выполнения контрольно-переводных нормативов, результаты участия в спортивных соревнованиях разного уровня.

2.4. Критерии оценки качества и эффективности деятельности МАУ «СШ №1 г.Белогорск» на различных этапах спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;
- стабильность состава спортсменов;

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья спортсменов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- количество спортсменов, повысивших разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в УОР или переданных из организации для приема на работу в ЦСП;
- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

2.5. Критерии оценки качества и эффективности деятельности МАУ «СШ №1 г.Белогорск» на всех этапах спортивной подготовки:

- оценка количественного и качественного состава групп (отделений);
- посещаемость спортсменами тренировочных мероприятий в соответствии с расписанием, утвержденным руководителем организации;
- соблюдение установленной тренировочной нагрузки;
- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, уровень знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольных нормативов);

- содержание и эффективность тренировочных мероприятий;
- соответствие документации, разрабатываемой тренером на тренировочное мероприятие или на цикл тренировочных мероприятий утвержденным планам подготовки по реализации в организации соответствующей программы;
- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами в ходе тренировочных мероприятий, современным методикам и технологиям спортивной подготовки;
- соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочных мероприятий, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма;
- наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

**Режим тренировочной работы, требования для зачисления на этап
подготовки**

Этапы	Период обучения (лет)	Наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки (недельных часов)	Количество тренировок в неделю	Расчетный норматив за подготовку одного спортсмена	Уровень спортивной подготовки (разрядные требования)	Уровень специальной физической подготовки (контрольных нормативов)	Мин. возраст (лет)
Отделение легкой атлетики								
Начальной подготовки	первый год	10	6	3	3	Выполнение контрольных нормативов		9
	второй год	10	6	3	6	Выполнение контрольных нормативов		9
	третий год	10	6	3	6	Выполнение контрольных нормативов		9
Тренировочный	первый год	8	9	4	9	3 юношеский спортивный разряд	Выполнение к.н.	12
	второй год	8	9	4	15	2 юношеский спортивный разряд	Выполнение к.н.	12
	третий год	8	12	6	15	1 юношеский спортивный разряд	Выполнение к.н.	12
	четвертый	8	12	6	15	3 спортивный разряд	Выполнение к.н.	12
	пятый год	8	12	6	15	1-2разряд	Выполнение к.н.	12
Совершенствование спортивного мастерства	Без ограничений	2	18	6	24	Кандидат в мастера спорта	Выполнение к.н.	14
Отделение спортивной гимнастики								
Начальной подготовки	первый год	10	6	3	3	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП		7ю - 6д
	второй год	10	8	4	6	выполнить 3-й юношеский разряд	выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП	
Тренировочный	первый год	5	10	4	9	выполнить 2-й юношеский разряд	выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП	9ю - 7д
	второй год	5	10	4	15	подтвердить 2-й юношеский разряд	выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП	
	третий год	5	14	5	15	выполнить 1-й юношеский разряд	выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП	
	четвертый год	5	14	5	15	выполнить 3-й спортивный разряд	выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП	
	пятый год	5	14	5	15	выполнить 2-й, затем 1-й спортивный разряд	выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП	
Отделение шашки								
Начальной подготовки	первый год	10	6	3	3	б/р, 3-юн.	Выполнение к.н.	7
	второй год	10	8	4	6	1-2 юн.	Выполнение к.н.	7
Тренировочный	первый год	6	9	5	9	3 разряд	Выполнение к.н.	8
	второй год	6	9	5	15	2 разряд	Выполнение к.н.	8
Отделение шахматы								
Начальной подготовки	первый год	10	6	4	3	б/р, 3-юн.	Выполнение к.н.	7
	второй год	10	8	5	6	1-2юн.	Выполнение к.н.	7
Тренировочный	первый год	6	9	6	9	3 разряд	Выполнение к.н.	8
	второй год	6	9	6	15	2 разряд	Выполнение к.н.	8

**Годовой тренировочный план по видам спортивной подготовки.
Объем тренировочного процесса по видам спортивной подготовки
на этапах спортивной подготовки по виду спорта**

легкая атлетика

соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса(%)																		
Группы	НП-1		НП-2		НП-3		Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5		СС-1	
Разделы подготовки	%	Час																
1.Объем физической нагрузки (%), в том числе	91	284	91	284	90	281	83	388	83	388	79	493	79	493	79	493	78	730
1.1.ОФП	76	237	73	228	72	225	32	150	32	150	20	125	20	125	20	125	17	159
1.2.СФП							23	107	23	107	27	168	27	168	27	168	27	253
1.3. Участие в соревнованиях	-		2	6	2	6	4	19	4	19	6	38	6	38	6	38	7	65
1.4.Техническая	15	47	16	50	16	50	24	112	24	112	26	162	26	162	26	162	27	253
2.Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	8	25	8	25	8	25	9	42	9	42	10	62	10	62	10	62	11	103
3.Инструкторская и судейская практика (%)	-		-		-		4	19	4	19	6	38	6	38	6	38	6	56
4.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, гестирование и контроль (%)	1	3	1	3	2	6	4	19	4	19	5	31	5	31	5	31	5	47
ВСЕГО (час.)	312		312		312		468		468		624		624		624		936	
Количество часов в неделю	6		6		6		9		9		12		12		12		18	
Количество трен. в неделю	3		3		3		4		4		6		6		6		6	
Возраст, лет	9		9		9		12		14									
Всего недель	52																	

спортивная гимнастика

соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса(%)														
Группы	НП-1		НП-2		Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5	

Разделы подготовки	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час
ОФП	30	94	18	75	13	68	13	68	6	44	6	44	6	44
СФП	18	56	28	117	27	141	27	141	29	211	29	211	29	211
Техническая	48	150	50	208	54	281	54	281	57	415	57	415	57	415
Теоретическая	2	6	2	8	2	10	2	10	3	22	3	22	3	22
Тактическая					2	10	2	10	2	14	2	14	2	14
Психологическая	2	6	2	8	2	10	2	10	3	22	3	22	3	22
ВСЕГО		312		416		520		520		728		728		728
Количество часов в неделю		6		8		10		10		14		14		14
Количество тренировок в неделю		3		4		4		4		5		5		5
Возраст, лет		7ю – 6д		7ю – 6д		9ю – 7д								
Объем соревновательной деятельности (виды соревнований)	Участие в соревнованиях, согласно календарного плана													
контрольные		1		1		2		3		3		3		3
основные		1		1		2		2		2		2		2
Медицинское обследование	1 раз в 12 месяцев													
Всего недель	52													

шахматы

соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса(%)													
Группы	НП-1		НП-2		Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		
	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	
ОФП	16	50	14	58	8	37	8	37	6	37	6	37	
СФП	-	-	-	-	6	28	6		6	37		37	
Технико-тактическая	50	156	50	208	54	253	54	253	48	300	20	300	
Теоретическая, психологическая	30	94	30	125	20	94	20	94	15	94	30	94	
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4	12	6	25	12	56	12	56	25	156	25	156	
Соревнования согласно календарю соревнований													
Медицинское обследование 1 раз в 12 месяцев													
ВСЕГО		312		416		468		468		624		624	
Количество часов в неделю		6		8		9		9		12		12	
Количество тренировок в неделю		4		5		6		6		9		9	
Мин. возраст, лет		7		7		8		8		8		8	
Всего недель	52												

шашки

соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса(%)							
Группы	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	

Разделы подготовки	%	час										
ОФП	7	22	5	21	5	23	5	23	5	31	5	31
СФП	7	22	5	21	5	23	5	23	5	31	5	31
Техническая и тактическая	48	150	50	208	60	281	60	281	45	281	50	312
Теоретическая, психологическая	35	109	30	125	16	75	16	75	25	156	20	125
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	9	10	41	14	66	14	66	20	125	20	125
Соревнования согласно календарю соревнований												
Медицинское обследование 1 раз в 12 месяцев												
ВСЕГО		312		416		468		468		624		624
Количество часов в неделю		6		8		9		9		12		12
Количество тренировок в неделю		3		4		5		5		6		6
Мин. возраст, лет		7		7		8		8		8		8
Всего недель		52										

Легкая атлетика

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки**

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки			разряд
	1	2	3	1	2	3	
НП-1							б/р
Челночный бег 3x10 м,с не более	9,5	9,5	9,4	9,5	9,5	9,4	
И.П. - упор лежа.Сгибание и разгибание рук	Не менее 10			Не менее 5			
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см не менее	135	145	155	125	135	145	
Прыжки через скакалку в течение 30 с. Не менее	25	25	34	30	30	44	
Метание мяча весом 150 г .Не менее	24	24	25	13	13	14	
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук, количество раз	Не менее 1						
Бег 2 км, без учета времени	Без учета времени						
НП-2							б/р
Челночный бег 3x10 м,с не более	9,4	9,4	9,3	9,4	9,4	9,3	
И.П. - упор лежа.Сгибание и разгибание рук	Не менее 10			Не менее 5			
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см не менее	145	160	170	135	145	155	
Прыжки через скакалку в течение 30 с. Не менее	34	34	38	44	44	48	
Метание мяча весом 150 г .Не менее	25	25	26	14	14	15	
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук, количество раз	Не менее 1						
Бег 2 км, без учета времени	Без учета времени						
НП-3							б/р
Челночный бег 3x10 м,с не более	9,3	9,3	9,1	9,3	9,3	9,1	
И.П. - упор лежа.Сгибание и разгибание рук	Не менее 10			Не менее 10			
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см не менее	170	180	190	155	165	180	
Прыжки через скакалку в течение 30 с. Не менее	38	38	42	48	48	52	
Метание мяча весом 150 г .Не менее	26	26	28	15	15	16	
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук, количество раз	Не менее 1						
Бег 2 км	Без учета времени						

Этапные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы подготовки (спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства)

Бег на короткие дистанции

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки			разряд
	1	2	3	1	2	3	
Т-1							3-юн.
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	9,3	9,0	8,7	10,3	10,1	9,9	
Прыжок в длину с места, см не менее	190	200	210	180	185	190	
Бег 150 м с высокого старта, с не более	25,5	24,5	23,5	27,8	26,8	25,8	2-юн.
Т-2							
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	8,7	8,5	8,2	9,9	9,7	9,4	
Прыжок в длину с места, см не менее	210	220	230	190	195	200	1-юн.
Бег 150 м с высокого старта, с не более	24,5	23,5	22,5	26,8	25,8	24,8	
Т-3							
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	8,2	8,0	7,8	9,4	9,2	8,9	3
Прыжок в длину с места, см не менее	220	230	240	200	205	210	
Бег 150 м с высокого старта, с не более	23,5	22,5	21,5	25,8	24,8	23,8	
Т-4							1,2
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	7,8	7,6	7,4	8,9	8,7	8,4	
Прыжок в длину с места, см не менее	230	240	250	210	215	220	
Бег 150 м с высокого старта, с не более	22,5	21,5	20,5	24,8	23,8	22,8	кмс
Т-5							
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	7,4	7,4	7,3	8,4	8,2	8,0	
Прыжок в длину с места, см не менее	240	250	255	220	225	230	кмс
Бег 150 м с высокого старта, с не более	20,5	19,4	18,4	23,8	22,8	21,8	
СС-1							
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	7,3	7,3	7,2	8,2	8,0	7,9	кмс
Бег 300 м с высокого старта, с. не более	38,5	38,2	38,0	43,5	43,2	43,0	
Прыжок в длину с места, см не менее	260	265	268	230	235	240	
Десятерной прыжок с места	25,00	25,20	25,50	23,00	23,20	23,50	

Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки			разряд
	1	2	3	1	2	3	
Т-1							3ю
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	9,5	9,3	9,1	10,6	10,4	10,2	
Прыжок в длину с места, см не менее	170	180	190	160	170	180	
Бег 500 м с высокого старта, с не более	1,44	1,42	1,39	2,01	1,57	1,54	2ю
Т-2							
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	9,3	9,0	8,8	10,4	10,2	10,0	
Прыжок в длину с места, см не менее	180	190	200	170	180	185	1ю
Бег 500 м с высокого старта, с не более	1,42	1,38	1,35	1,57	1,54	1,50	
Т-3							
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	9,0	8,8	8,5	10,2	10,0	9,8	3
Прыжок в длину с места, см не менее	200	210	220	180	185	190	
Бег 500 м с высокого старта, с не более	1,38	1,35	1,33	1,54	1,50	1,44	
Т-4							1,2
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	8,8	8,5	8,3	9,8	9,6	9,4	
Прыжок в длину с места, см не менее	210	220	230	185	190	195	
Бег 500 м с высокого старта, с не более	1,35	1,33	1,30	1,50	1,44	1,40	кмс
Т-5							
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	8,5	8,3	8,0	9,4	9,2	9,0	
Прыжок в длину с места, см не менее	220	230	240	190	195	200	кмс
Бег 500 м с высокого старта, с не более	1,33	1,30	1,27	1,44	1,40	1,36	
СС-1							
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	8,0	7,9	7,8	9,0	8,9	8,8	кмс
Прыжок в длину с места, см не менее	240	245	250	200	205	210	
Бег 2000м не более, мин..с.	6,00	5,58	5,56	7,10	7,08	7,06	

Этапные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы подготовки (спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства)

Прыжки

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки			разряд
	1	2	3	1	2	3	
Т-1							3ю
Бег 60 м с высокого старта, с не более	9,3	9,2	9,1	10,5	10,3	10,1	
Прыжок в длину с места, см не менее	190	195	200	180	185	190	
Тройной прыжок с места не менее	540	544	548	510	514	520	
Т-2							2ю
Бег 60 м с высокого старта, с не более	9,1	9,0	8,9	10,3	10,1	9,9	
Прыжок в длину с места, см не менее	200	205	210	185	190	195	
Тройной прыжок с места не менее	544	548	552	514	520	523	
Т-3							1ю
Бег 60 м с высокого старта, с не более	8,9	8,7	8,5	9,9	9,7	9,5	
Прыжок в длину с места, см не менее	210	215	220	190	195	200	
Тройной прыжок с места не менее	548	556	560	520	523	526	
Т-4							3
Бег 60 м с высокого старта, с не более	8,5	8,3	8,1	9,5	9,3	9,1	
Прыжок в длину с места, см не менее	220	225	230	195	200	205	
Тройной прыжок с места не менее	556	560	564	530	533	536	
Т-5							1,2
Бег 60 м с высокого старта, с не более	8,1	7,9	7,7	9,1	8,9	8,7	
Прыжок в длину с места, см не менее	230	235	240	205	210	215	
Тройной прыжок с места, см не менее	560	564	570	533	536	540	

Многоборье

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки			разряд
	1	2	3	1	2	3	
Т-1							3ю
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	9,5	9,3	9,1	10,5	10,3	10,1	
Прыжок в длину с места, см не менее	180	190	200	170	175	180	
Тройной прыжок с места, см не менее	530	550	570	500	520	540	
Бросок набивного мяча 3 кг, см, снизу - вперед не менее	900	915	930	700	715	730	
Т-2							2ю
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	9,3	9,1	8,9	10,3	10,1	9,9	
Прыжок в длину с места, см не менее	190	200	210	175	180	190	
Тройной прыжок с места, см не менее	550	570	620	520	540	560	
Бросок набивного мяча 3 кг, см, снизу - вперед не менее	915	930	960	715	730	760	
Т-3							1ю
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	8,9	8,7	8,5	9,9	9,7	9,4	
Прыжок в длину с места, см не менее	210	220	225	180	190	195	
Тройной прыжок с места, см не менее	570	620	650	540	560	600	
Бросок набивного мяча 3 кг, см, снизу - вперед не менее	930	960	10,30	730	760	830	
Т-4							3
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	8,5	8,3	8,1	9,7	9,4	9,2	
Прыжок в длину с места, см не менее	220	225	230	195	200	205	
Тройной прыжок с места, см не менее	650	680	720	600	640	680	
Бросок набивного мяча 3 кг, см, снизу - вперед не менее	960	10,30	10,60	760	830	860	
Т-5							1,2
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	8,1	7,9	7,7	9,2	9,0	8,8	
Прыжок в длину с места, см не менее	230	240	250	200	205	210	
Тройной прыжок с места, см не менее	680	720	760	640	680	700	
Бросок набивного мяча 3 кг, см не менее	10,30	10,60	11,00	830	860	900	

Этапные нормативы общей физической и специальной физической подготовки и для зачисления на этапы подготовки по виду спорта шашки

Контрольные упражнения (тесты)	юноши			девушки		
	НП-1б/р					
	1(приемные)	2	3	1(приемные)	2	3
Бег на 30 м, с	6,9	6,9	6,8	7,2	7,2	7,1
Прыжок в длину с места, см	115	117	120	110	112	115
Приседание без остановки, раз	10	11	12	8	9	10
Подъем туловища лежа на спине, раз	8	9	11	5	6	7
Челночный бег 3x10 м, с	10,4	10,4	10,3	10,9	10,9	10,8
Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на полу	пальцами рук коснуться пола					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		4	7		2	4
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа					
НП-2, 3-ю						
Бег на 30 м, с	6,7	6,6	6,5	7,0	6,9	6,8
Прыжок в длину с места, см	125	130	140	120	125	130
Приседание без остановки, раз	12	13	15	10	11	13
Подъем туловища лежа на спине, раз	11	12	13	8	9	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	8	10	12	5	6	7
Челночный бег 3x10 м, с	10,3	10,2	10,1	10,9	10,8	10,7
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа					

**Ключевые компетенции в группах
на этапе начальной подготовки по виду спорта шашки**

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1.Ценностно-смысловые компетенции	+	+
2.Общекультурные компетенции	+	+
3.Учебно-познавательные компетенции	+	+
4.Информационные компетенции	+	+
5.Коммуникативные компетенции	+	+
6.Социально-трудовые компетенции	+	+
7.Компетенции личностного самосовершенствования	+	+

**Нормативы подготовки на этапе начальной подготовки и
тренировочном этапе по виду спорта шахматы**

Характер тестов. Сроки проведения.	Контрольные упражнения. Устный опрос по разделам.	Оцен-ка по бал-лам	Подведение итогов тестирования	
1	2	3	4	
НП – 1				
1. Приемное тестирование	мальчики и девочки		мальчики	девочки
	1. Бег 30 м 2. Прыжок в длину с места 3. Приседание без остановки 4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами		не более 7,0 с не мен. 115см не менее 6 раз пальцами рук коснуться пола	не более 7,3 с не мен. 110 см не менее 6 раз пальцами рук коснуться пола
	1.2 Ключевые компетенции для зачисления в группы на этапе начальной подготовки	1. Ценностно-смысловые компетенции 2. Общекультурные компетенции 3. Учебно-познавательные компетенции 4. Информационные компетенции 5. Коммуникативные компетенции 6. Социально-трудовые компетенции 7. Компетенции личностного самосовершенствования	++ ++ ++ ++ ++ ++ ++	
2. Контрольное тестирование (январь)	мальчики и девочки		мальчики	девочки
	2.1 Нормативы общей физической подготовки	1. Бег 30 м 2. Прыжок в длину с места, 3. Приседание без остановки 4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	7.0 115 6 раз пальцами рук коснуться пола	7.3 110 6 раз пальцами рук коснуться пола
	2.2 Нормативные требования теоретической подготовки	1. Шахматная доска 2. Ходы фигур 3. Рокировка 4. Цели шахматной игры 5. Основные понятия: шах, мат	1-5 1-5 1-5 1-5 1-5	15 -25 баллов положительный результат
3. Контрольно-переводное тестирование (май)	мальчики и девочки		мальчики	девочки
	3.1 Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке для перевода на этап НП – 2	1. Бег 30 м, с 2. Прыжок в длину с места 3. Приседание без остановки 4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	6.9 115 6 раз пальцами рук коснуться пола	7.2 110 6 раз пальцами рук коснуться пола

3.2 Нормативные требования для перевода на этап НП – 2 (теория)	1. Шахматная доска 2. Ходы фигур. Сравнительная ценность 3. Основные понятия: шах, мат, ничья. Основные принципы дебюта 4. Основные тактические приемы (простейшие понятия) 5. Понятия эндшпиля, маты одинокому королю 6. Решение задач на мат в 1 ход	1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5	18 – 30 баллов необходимо набрать для перевода в группу НП - 2	
НП – 2 При переводе на этап НП-2 необходимо знать правила игры				
1. Тестирование (осень) 1.1 Нормативы общей физической подготовки на этапе НП - 2 1.2 Нормативные требования на этапе НП – 2 (теория)	мальчики и девочки 1. Бег 30 м, с 2. Прыжок в длину с места 3. Приседание без остановки 4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами 1. Шахматная доска 2. Ходы фигур. Сравнительная ценность 3. Основные понятия: шах, мат, ничья. Основные принципы дебюта 4. Основные тактические приемы (простейшие понятия) 5. Понятия эндшпиля, маты одинокому королю 6. Решение задач на мат в 1 ход		мальчики 6.9 115 6 раз пальцами рук коснуться пола 18 – 30 баллов необходимо набрать для зачисления в группу НП - 2	девочки 7.2 110 6 раз пальцами рук коснуться пола
2. Контрольное тестирование (январь) 2.1 Нормативы общей физической подготовки 2.2 Нормативные требования теоретической подготовки	мальчики и девочки 1. Бег 30 м, с 2. Прыжок в длину с места 3. Приседание без остановки 4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами 1. Основные принципы дебютов 2. Линейный мат двумя ладьями 3. Мат ладьей и ферзём 4. Решение задач на мат в 2 х.		мальчики 6.8 115 8 раз пальцами рук коснуться пола	девочки 7.1 110 6 раз пальцами рук коснуться пола 12 – 20 баллов положительный результат
3. Контрольно-переводное	мальчики и девочки		мальчики	девочки

тестирование (май) 3.1 Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке для перевода на этап Т-1	1.Бег 30 м, с 2.Прыжок в длину с места 3.Приседание без остановки 4.Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами		6.7 120 10 раз пальцами рук коснуться пола 2 раза	7.0 115 8 раз пальцами рук коснуться пола 2 раза
	3.2 Нормативные требования для перевода Т-1 на этап (теория)	1.Простейшие виды матов, мат одинокому королю 2.Простейшее понятие о дебюте, правила разыгрывания дебюта 3.Основные тактические приемы, простейшее понятие о миттельшпиле 4.Эндшпиль, простейшие окончания 5.Решение задач на мат в два хода	1-5 1-5 1-5 1-5 1-5	15-25 баллов необходимо набрать для перевода в группу Т -1
Т - 1				
1. Тестирование (осень) 1.1 Нормативы общей физической подготовки для перевода на этап Т-1	мальчики и девочки		мальчики	девочки
	1.Бег 30 м, с 2.Прыжок в длину с места 3. Приседание без остановки 4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами		6.7 120 10 раз пальцами рук коснуться пола 2 раза	7.0 115 8 раз пальцами рук коснуться пола 2 раза
1.2 Нормативные требования для перевода на этап Т-1 (теория)	1.Простейшие виды матов, мат одинокому королю 2.Простейшее понятие о дебюте, правила разыгрывания дебюта 3.Основные тактические приемы, простейшее понятие о миттельшпиле 4.Эндшпиль, простейшие окончания 5.Решение задач на мат в два хода	1-5 1-5 1-5 1-5 1-5	15- 25 баллов необходимо набрать для зачисления в группу Т -1	
2.Контрольное тестирование (январь) 2.1 Нормативы общей физической подготовки	мальчики и девочки		мальчики	девочки
	1.Бег 30 м, с 2.Прыжок в длину с места 3. Приседание без остановки 4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами		6.7 120 10 раз пальцами рук коснуться пола 2 раза	7.0 115 8 раз пальцами рук коснуться пола 2 раза
2.2 Нормативные требования теоретической подготовки	1.Основные положения шахматного кодекса 2.Шахматная нотация 3.Понятие о тактике. Тактические приёмы	1-5 1-5 1-5	15 – 25 баллов положительный результат	

	4.Простейшие типы эндшпилей	1-5		
	5.Решение задач	1-5		
3. Контрольно-переводное тестирование (май) 3.1 Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке для перевода на этап Т-2	мальчики и девочки		мальчики	девочки
	1.Бег 30 м, с 2.Прыжок в длину с места 3. Приседание без остановки 4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами		6.7 120 10 раз пальцами рук коснуться пола 2 раза	7.0 115 8 раз пальцами рук коснуться пола 2 раза
	3.2 Нормативные требования для перевода перевода на этап Т-2 (теория)	1.Шахматная нотация 2.Понятия о тактике. Тактические приемы 3.Обзор дебютов 4.Миттельшпиль 5.Простейшие типы эндшпилей 6.Решение задач	1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5	18-30 баллов необходимо набрать для перевода в группу Т-2
Т - 2				
1. Тестирование (осень) 1.1 Нормативы общей физической подготовки для перевода на этап Т-2	мальчики и девочки		мальчики	девочки
	1.Бег 30 м, с 2.Прыжок в длину с места 3. Приседание без остановки 4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами		6.7 120 10 раз пальцами рук коснуться пола 2 раза	7.0 115 8 раз пальцами рук коснуться пола 2 раза
	1.2 Нормативные требования для перевода на этап Т-2 (теория)	1.Шахматная нотация 2.Понятия о тактике. Тактические приемы 3.Обзор дебютов 4.Миттельшпиль 5.Простейшие типы эндшпилей 6.Решение задач	1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5	18 – 30 баллов необходимо набрать для зачисления в группу Т-2
2.Контрольное тестирование (январь) 2.1 Нормативы общей физической подготовки	мальчики и девочки		мальчики	девочки
	1.Бег 30 м, с 2.Прыжок в длину с места 3. Приседание без остановки 4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами		6.7 125 10 раз пальцами рук коснуться пола 2 раза	7.0 120 8 раз пальцами рук коснуться пола 2 раза
	2.2 Нормативные требования теоретической подготовки	1.Обзор дебютов 2.Типовые позиции миттельшпиля 3.Теория эндшпиля 4.Шахматный кодекс 5.Решение задач	1-5 1-5 1-5 1-5 1-5	20 – 25 баллов положительный результат

3. Контрольно-переводное тестирование (май) 3.1. Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке для перевода на этап Т-3	1. Бег 30 м, с 2. Прыжок в длину с места 3. Приседание без остановки 4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами		6.7 125 10 раз пальцами рук коснуться пола 2 раза	7.0 120 8 раз пальцами рук коснуться пола 2 раза
	3.2 Нормативные требования для перевода на этап Т-3 (теория)	1. Теория дебютов 1. Типовые позиции миттельшпиля 3. Теория эндшпиля 4. Решение этюдов 5. Решение задач	1-5 1-5 1-5 1-5 1-5	23-25 баллов необходимо набрать для перевода в группу Т-3