

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Комплексная спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса №2»

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»  
Протокол № 2  
от « 29 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом  
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»  
от « 29 » 08 2023 года № 92  
Директор ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»  
Т.Д. Басиев



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «го»**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом  
спортивной подготовки по виду спорта «го»,  
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации  
от 24 ноября 2022 г. № 1076)*

Разработчик:  
Тимофеев Михаил Юрьевич, инструктор-методист ФСО  
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

Рецензенты:  
Алексеев Александр Иванович, директор ГБПОУ  
Прокопьевский техникум физической культуры

## Содержание

<b>Наименование раздела</b>	<b>Стр.</b>
<b>1. Общие положения</b>	3
1.1. Краткая характеристика вида спорта «го».	4
1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «го».	5
1.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы.	5
<b>2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.	6
2.2. Объем программы.	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.	12
2.5. Календарный план воспитательной работы.	13
2.6. Планы мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	16
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.	18
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	19
<b>3. Система контроля</b>	21
3.1. Оценка результатов освоения программы.	24
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.	24
<b>4. Рабочая программа по виду спорта «го».</b>	27
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	27
4.2. Учебно-тематический план.	49
<b>5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.</b>	55
<b>6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.</b>	55
6.1. Материально-технические условия реализации программы.	55
6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимые для прохождения спортивной подготовки.	57
6.3. Обеспечение спортивной экипировкой.	59
6.4. Кадровые условия реализации программы.	60
<b>7. Информационно-методические условия реализации программы.</b>	60

## Используемые в программе сокращения

ФССП – федеральные стандарты спортивной подготовки

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

И.П. – исходное положение

НП – этап начальной подготовки

УТЭ – учебно-тренировочный этап

ССМ – этап совершенствования спортивного мастерства

ВСМ – этап высшего спортивного мастерства

УМО – углубленный медицинский осмотр

ОБУЧАЮЩИЕСЯ - лица, проходящие спортивную подготовку

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «го» предназначена для ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «го» утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1076 (далее - ФССП).

Данная Программа предназначена для тренеров-преподавателей, и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп в зависимости от возраста, от уровня развития физических качеств и специальных особенностей обучающихся.

Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Цели программы:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ.

Достижение указанных целей зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско - преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процесса;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

### **1.1. Краткая характеристика вида спорта «го»**

Вид спорта «го» является интеллектуальной логической игрой, в которой участвуют два игрока.

Цель игры - набрать больше очков, чем соперник. Очки начисляются за территориальные приобретения сторон.

В игровой комплект входят доска и фишки двух контрастных цветов (далее - "белые" и "черные"), которые принято называть камнями.

Фиксированное расположение камней на игровом поле с указанной очередью хода (ход черных или белых) называется позицией. Позиция в «го» может быть начальной, игровой, конечной и заключительной.

Позиция перед игрой называется начальной. При игре на равных или с минимальной "форой 1" начальная позиция есть просто пустая доска при ходе черных. При игре с "форой 2" и т.д. начальной является позиция с ходом белых и с указанным числом (номер форы) выставленных на доску черных камней. Форовые камни выставляются в порядке, предусмотренном регламентом партии. Возможны и другие начальные позиции.

Начальная позиция всегда является игровой. Ходом называется смена игровой позиции на другую позицию путем выставления камня на один из свободных пунктов доски. Игрок может отказаться от выставления камня, произнеся слово "пас", и это также считается ходом. Новая позиция, полученная в результате совершения хода, может оставаться также игровой до тех пор, пока обе стороны не совершили пасов и не достигли согласия по процедуре перехода к заключительной позиции, в которой игровые действия прекращаются.

Спортивные дисциплины вида спорта «го» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «го» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

### **Спортивные дисциплины вида спорта «го»**

Дисциплины	Номер-код
личные соревнования	097 001 2 8 1 1 Я
парные соревнования	097 002 2 8 1 1 Я
командные соревнования	097 003 2 8 1 1 Я

#### **1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «го»**

Спортивные дисциплины вида спорта «го» отличаются по количеству участников в спортивных соревнованиях, а также по количеству партий.

По форме встречи могут состоять из одной или более партий. Индивидуальные встречи, а также парные, рэнго и консультационные, организуются в виде отдельной партии, в виде матча из нескольких партий или серии матчей.

В командных спортивных соревнованиях (матчах) и в парах встречающихся команд в матч-турнирах встречи организуются в виде матча по доскам, т.е. фиксированного числа отдельных партий между разными членами команд, в виде матча по схевенингенской системе проведения, а также возможны более сложные встречи в виде комбинации партий и матчей с разным составом сторон в отдельных партиях.

#### **1.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы**

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности

(недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки**

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

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	13	2

## 2.2. Объем программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Таблица №3

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	14	18	20	24
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1040	1248

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочные занятия осуществляются в следующих формах:

- групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица №4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап НП	УТЭ (этап СС)	Этап ССМ	Этап ВСМ
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия	-	-	До 3 суток, но не более 2	



	для комплексного медицинского обследования			раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

- Спортивные соревнования

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку в ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2», представляет собой участие в спортивных соревнованиях контрольных, отборочных и основных на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Функции соревнований в спортивной подготовке значительны и многообразны. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки спортсменов. Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Необходимость достижения в основных соревнованиях максимально доступных результатов в большей мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки.

Другие соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

1. Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования (товарищеские встречи). Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или основных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

2. Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменами ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

3. Основные соревнования. В них спортсмены ориентируются на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Таблица № 5

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	4	4	4	1
Отборочные	-	1	2	4	5	4
Основные	-	1	1	2	3	5

Для участия спортсменов в спортивных соревнованиях предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилами вида спорта;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Иные виды (формы) обучения:

- теоретические, практические, восстановительные, медицинские, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план:

Таблица № 6

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН учебно-тренировочных занятий по виду спорта «го» из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
		НП				Т(СС)				ССМ		ВСМ	
		этап начальной подготовки				этап начальной специализации		этап углубленной специализации					
		До года		Свыше года		До 3 лет		свыше 3 лет		Без ограничений		Без ограничений	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1.	Общая физическая подготовка (%)	47	15	46	11	51	7	65	7	73	7	87	7
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	-	-	36	5	47	5	62	6	75	6
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	13	3	51	7	75	8	125	12	187	15
4.	Техническая подготовка (%)	87	28	112	27	218	30	271	29	250	24	275	22
5.	Тактическая теоретическая психологическая подготовка (%)	172	55	229	55	335	46	431	46	447	43	499	40
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	8	2	25	2	19	2	31	3	38	3
7.	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6	2	8	2	22	3	28	3	52	5	87	7
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>100</b>	<b>416</b>	<b>100</b>	<b>728</b>	<b>100</b>	<b>936</b>	<b>100</b>	<b>1040</b>	<b>100</b>	<b>1248</b>	<b>100</b>
8.	Количество часов в неделю	6		8		14		18		20		24	

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> </ul>	В течение года
1.3.	Встречи с представителями учебных заведений физкультурной направленности	- формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня</li> </ul>	В течение года

		с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
2.3	Участие в мероприятиях ЗОЖ творческой направленности.	-принимать активное участие в конкурсах рисунков, созданий логотипов, названий команд (творческая работа)	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с 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: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, 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; -массовых акциях, флешмобах; -молодежных форумах; -реконструкциях исторических событий.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	В течение года

	достижению спортивных результатов)	результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
5.	<b>Работа с родителями</b>		
5.1.	Участие родителей на спортивных соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях, открытых занятиях	<b>Мастер-классы, игры направленные на:</b> - сплочение семьи; - вовлечение родителей в спортивную жизнь; - установка семейных традиций.	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие по ознакомлению с общероссийскими антидопинговыми правилами.	Январь-март	Тренерско-преподавательскому составу поставить отметку в журнале (дата проведения занятия). Возраст обучающихся от 5 до 6 лет.
	Прохождения курса дистанционного обучения «Ценности спорта» на сайте: «RUSADA»	Январь-март	Тренерско-преподавательскому составу провести для родителей спортсменов возраста (от 7 до 13 лет) работу, направленную о создании учетной записи спортсмена через родительский профиль на сайте: «RUSADA». Сертификаты о прохождении спортсменом курса предоставить в администрацию СШ.
	Родительское собрание	Февраль	Лекция: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	Лекция	Апрель	Тема: Антидопинговые правила»
	Лекция	Октябрь	Тема: «Спортивные ценности, спортивная этика правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования»
	Антидопинговая викторина	Ноябрь	Тема «Честная игра»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение курса дистанционного обучения «Антидопинг» на сайте: «RUSADA»	Январь-март	Сертификаты о прохождении спортсменом курса предоставить в администрацию СШ.
	Родительское собрание	Февраль	Лекция: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	Лекция	Апрель	Тема: Антидопинговые правила»
	Антидопинговая викторина	Май	Тема «Чистый спорт»
	Антидопинговая викторина	Сентябрь	Тема «Правила в спорте»
	Лекция	Октябрь	Тема: «Спортивные ценности, спортивная



			этика правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Прохождение курса дистанционного обучения «Антидопинг» на сайте: «RUSADA»	Январь-март	Сертификаты о прохождении спортсменом курса предоставить в администрацию СШ.
	Родительское собрание	Февраль	Лекция: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	Лекция	Апрель	Тема: Антидопинговые правила»
	Викторина	Сентябрь	Тема «Правила в спорте»
	Лекция	Октябрь	Тема: «Спортивные ценности, спортивная этика правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования»

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Год обучения	Вид	Содержание
НП-1,2,3	Инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой терминологией по виду спорта
	Судейская	Изучение основных положений правил
УТГ-1	Инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой по го терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.
	Судейская	Изучение основных положений правил по го. Судейство соревнований.
УТГ-2	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходим го инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.
	Судейская	Судейство соревнований.
УТГ-3	Инструкторская	Обучающиеся вместе с тренером проводят разминку, заключительную часть учебно-тренировочного занятия.
	Судейская	Участие в судействе.
УТГ-4,5	Инструкторская	Обучение обучающихся самостоятельному ведению дневника: учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований.
ССМ, ВСМ	Инструкторская	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

		Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных заданий для урока; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в СШ. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря, судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских, областных соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря. Ведение протоколов соревнований.

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при

ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Таблица № 10

### Медико-биологические средства восстановления.

I уровень	Физические упражнения
	Закаливание
	Питание
	Витамины
	Очищение организма
	Режим труда и отдыха
II уровень	Физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магните- и парафинотерапия, грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, мази, гели
	Терапия: мануальная, иглорефлексотерапия, баро- и гидробальнеотерапия, блокады, анестезия
	Массаж: лечебный, спортивный, медицинский, косметический, сегментарнорефлекторный, виброкрио-, гидро- и т.д.
	Фитотерапия

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение учебно-тренировочного процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в учебно-тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена учебно-тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

Учебно-тренировочные группы. С ростом тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в полном объеме следует применять средства

восстановления во время учебно-тренировочного процесса, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (Частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Особое внимание при применении средств восстановления во время учебно-тренировочного процесса должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередованию учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Из дополнительных средств, следует применять ванны, парную и суховоздушные бани, спортивный массаж, витаминизацию. Из психологических средств восстановления рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых – бассейн, велосипед, прогулки на лыжах и т.д. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

### **3. Система контроля**

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:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «го»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (эта спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «го» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «го»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «го»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной 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 не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «гроссмейстер

России» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### 3.1. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2», 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.

### 3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Таблица № 11

#### Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «го»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
4.	Наклон вперед из	см	не менее		не менее	



	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+3	+3	+5
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

Таблица № 12

**Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «го»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Челночный бег 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			9,6	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.6.	Бег на 1 км с высокого старта	мин, с	не более	
			6.10	6.30
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>				
2.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 13

**Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «го»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ мужчины	девочки/ девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.6.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	9,5
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	27
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>				
2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 14

**Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «го»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	12
1.3.	Бег 2000 м с	мин, с	не более	

	высокого старта		10.20	12.10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.6.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			8,3	8,6
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>				
2.1.	Спортивные звания – «мастер спорта России» и (или) «гроссмейстер России»			

## **4. Рабочая программа по виду спорта «го».**

### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, учебно-тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации;
- учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать

рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;

- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие психофизических качеств, развитие творческих возможностей организма;

- с возрастом и подготовленностью юных спортсменов неуклонно увеличивается рост общего объема учебно-тренировочной нагрузки;

- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

### **Этап начальной подготовки**

*Основная цель тренировки:* утверждение в выборе спортивной специализации го и овладение основами техники.

*Факторы, ограничивающие нагрузку:*

- недостаточная адаптация к счетным и логическим нагрузкам;
- возрастные особенности логического развития;
- недостаточный общий объем общефизического развития.

*Основные средства:* красота и гармония построения различных фигур из камней на доске с помощью игровых упражнений; общеразвивающие упражнения; общефизические упражнения; формирование комбинационного зрения; введение в школу го; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

*Основные методы выполнения упражнений:* игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

*Основные направления тренировки.* Это формирование комбинационного зрения, воспитание чувства хорошей формы, изучение элементарных дзесэки (дебют в углу) и фусэки (начало партии), изучение элементарных основ йосэ (окончание партии). На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки

спортсмена.

*Особенности обучения.* Комбинационное зрение, чувство хорошей формы у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

*Методика контроля.* Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем.

*Врачебный контроль* над юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (1 раз в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль выполнения юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допускать к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

*Участие в соревнованиях.* Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

## Учебно-тренировочный этап

*Основные задачи и результаты реализации программы на этапе:*

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта го;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

*Основная цель тренировки:* углубленное овладение технико-тактическим арсеналом вида спорта го.

*Факторы, ограничивающие нагрузку:*

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- медленное усвоение школы го.

*Основные средства тренировки:*

Общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений (задания на дом); всевозможные задачи, тесты и упражнения по различным элементам го; дальнейшее формирование комбинационного зрения;

- завершение изучения школы го;

*Методы выполнения упражнений:* повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

*Основные направления тренировки.* Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому тактическая и стратегическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих учебно-тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированной работой в виде спорта го. Значительно увеличивается удельный вес специальной подготовки тактики и стратегии. Учебно-тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в соревнованиях.

*Обучение и совершенствование техники го.* При планировании

учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами техники го неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

*Методика контроля.* Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов общего самочувствия. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных спортсменов го. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных спортсменов го оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности.

*Основной задачей соревновательной практики* следует считать умение реализовать свои профессиональные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

### **Теоритическая подготовка, тематические планы.**

Интеллектуальная подготовка игрока в го охватывает все то, что направлено на осмысление спортивно-игровой деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение значительных спортивных успехов в го. Интеллектуальная подготовка тесно связана практически со всеми другими видами подготовки, так как имеет

прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации игрока в го, его волевой и специальной психологической подготовке, обучению тактике игры, совершенствованию тактического мастерства, воспитанию физических способностей.

Передача и освоение теоретических знаний в процессе многолетней подготовки игрока в го происходят в тех же формах, какие характерны для теоретического образования вообще: лекции, семинары, самостоятельное изучение литературы, беседы с врачами, тренерами, научными работниками. Кроме того, на современном этапе развития техники широко используются просмотр и прослушивание видео-, аудио- и телевизионных материалов, педагогические наблюдения за игрой профессиональных игроков, анализ проведенных игр, ведение дневника самоконтроля. Теоретические занятия следует проводить в аудитории, приспособленной для демонстрации слайдов, кино-, видеоматериалов и др.

### **Общая теория.**

#### **Физическая культура - в укреплении здоровья человека.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России. Влияние физических упражнений на костную и мышечную систему, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, взаимодействие органов и систем.

#### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте, инструктаж по ТБ.**

Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий го, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Восстановительные мероприятия при занятиях го. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса.

#### **Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для



жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питание смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Режим дня во время соревнований рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек.

### **Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по го. Почетные спортивные звания.

Основные формы организации занятий в спортивной школе.

### **Кодекс го России. Судейство и организация соревнований.**

Правила игры го. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, требования записи турнирной партии, игровой этикет. Основные положения кодекса го.

Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Судейство на соревнованиях. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета камней.

Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка место соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Инструкторская и судейская практика.

### **Игра Го как часть мировой культуры. Исторический обзор развития Го.**

Этот раздел занимает очень важное место в курсе обучения Го.

Изучение истории позволяет овладеть культурным наследием прошлого. Проследить эволюцию Го творчества, идей и методов борьбы в партии Го.

Хотя расположение материала дано в хронологическом порядке необходимо открывать курс истории по каждому году обучения обзорным очерком по всему разделу. Темы данного года обучения изучаются углублённо, а остальные вопросы теории Го освящаются в обзорном очерке схематично - это позволяет давать учащимся знания по конкретным темам и в то же время не прерывать цельности представления об исторически развитии Го, как во всем мире, так и в нашей стране.

### **Самоконтроль в процессе занятий.**

Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, доврачебная помощь пострадавшим. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

### **Общая характеристика и основы методики тренировки.**

Понятие об обучении и тренировке. Формы и методы тренировки игрока в го. Тренировка как процесс всесторонней подготовки игрока в го и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств. Учебно-тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного процесса.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Индивидуальный план и график учебно-тренировочных занятий игрока в го.

### **Техника игры в го.**

#### **1. Этап начальной подготовки.**

Первоначальные понятия (правила).

Плохие и хорошие формы, термины и поговорки го.

Запись партий, диаграммы и нотации го.

Подсчет территорий, подсчет результатов сыгранной партии.

Элементарные технические приемы схватки: двойное атари, гэта,

защелка, ой-отоси, перекрестное разрезание, сэмэай.

Жизнь и смерть групп: Глаза и ложные глаза. Критические точки.

Виды соединения камней

Элементарные понятия о начальной стадии игры

Применение изученного материала достигается путем решения задач.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности расчета результатов сыгранной партии, а также правильности выполнения и применения изученных технических приемов.

Изучение стратегии ограничивается понятием об угловых точках, и больших точек фусэки на стороне.

## **2. Учебно-тренировочный этап 1-й и 2-й, 3-й.**

Условия жизни и смерти угловых форм, групп по второй линии на стороне. Сэки. Формы накадэ.

Элементарные понятия о начальной стадии игры: Угловые точки. Симари, какари, хираки, 3 и 4 линия. Элементарные фусэки-формы.

Дзэсэки: цукэ-ноби, вторжение в сан-сан

Окончание партии: Сэнтэ и готэ. Йосэ по 1-й линии. Йосэ по 2-й линии.

Соревнование: Квалификационные соревнования и партии, сеансы одновременной игры, консультационные партии, блиц-турниры.

Применение изученного материала достигается путем решения задач.

При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется применению комбинационного зрения во время партии.

Кроме того, необходимо научить игроков Го пользоваться элементарными приемами анализа партий: баланс территории и влияния, метод сравнения.

## **3. Учебно-тренировочный этап 4-й, 5-й год, ССМ, ВСМ.**

Элементарная теория цумэ-го: Критические точки угловых групп. Правило "смерть в ханэ". Жизнь и смерть групп на стороне и в центре. Формы накадэ. Форма "пчелиные соты". Сэки в углах.

Угловые формы: формы по второй линии, формы из 6 пунктов, формы из 8 пунктов, плотницкий квадрат, «гребешок».

Формы на стороне: по второй линии, по третьей линии, по четвертой линии

Вторжения: в симари, в сан-сан под хоси, по третьей линии

Тэсудзи цумэ-го.

Понятие о двойном ко. Ко в углах и на стороне.

Понятие об иррациональных позициях.

Элементарная теория сэмзай: Борьба групп без глаз. Полуглаза. Физическое увеличение степеней свободы и увеличение степеней за счет полуглаз и дамэзумари.

Тренировка техника расчета. Ходы – кандидаты.

Тэсудзи борьбы: сжатие, вбрасывания, дамэзумари, соединение и разъединение групп, по использованию дефектов форм, защелка, ои-отоси, ситё-тэсудзи, тэсудзи в углах на краю доски, двойное атари, тэсудзи-вилка, сибори-тэсудзи, цукэкоси, гэта, Элементарная кикаси-тэхника, тэсудзи с жертвой камней, тэсудзи с двойным ханэ, тэсудзи блокирования и вторжения.

Применение изученного материала достигается при помощи решения задач и разыгрывание учебно-тренировочных партий.

Стратегия: Понятие о плотности, распространение вокруг плотности, сильные и слабые группы, разъединение двух групп противника, техника боси, какэ - техника. Атака слабых групп, понятие о территориальном образовании, принцип двойной кэймы, атака двух камней на стороне, защита своих позиций.

Начало партии: Дзёсэки вторжение в сан-сан с какари и хираки, выбор направления блокирования, дзёсэки цукэ-ноби с двойным какари, дзёсэки цукэкоси, выбор направления хираки, дзёсэки на сан-сан, комоку, мокухадзуси, такамоку, хоси, высокая и низкая игра в фусэки, элементарные формы фусэки.

Окончание партии: Защита угла, йосэ по 1 и 2-ой линии, гэта по 1-й линии, прыжок обезьяны, стоимость хода, метод территорий и метод потерянных очков, типовые йосэ-позиции, элементарные йосэ-тэсудзи.

Анализ сыгранных партий: основные методы анализа, баланс территории и влияния, метод сравнения, метод лишних камней.

### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Общая физическая подготовка обязательна в подготовке обучающихся всех уровней.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает всестороннее развитие игрока го и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она

направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей игрока го, а также является условием психической устойчивости проявления волевых качеств.

Задачи общей физической подготовки:

- разностороннее физическое развитие занимающихся;
- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей организма;
- расширение диапазона двигательных навыков;
- развитие физических качеств;
- повышение спортивной работоспособности;
- стимулирование восстановительных процессов, происходящих в

организме.

Поэтому к средствам общей физической подготовки относятся упражнения, которые позволяют наиболее полно решать задачи разностороннего физического развития и укрепления здоровья; содействуют более полному развитию основных двигательных качеств, необходимых игроку го; способствуют улучшению общей координации движений; помогают более полному и быстрому восстановлению после напряженной учебно-тренировочной работы.

Общеразвивающие упражнения необходимо включать в каждое занятие. Их содержание, объем и дозировка зависят от уровня физической подготовленности обучающихся, периода учебно-тренировочной работы, предстоящих соревнований и т.п.

Координационные способности и ловкость. Под координационными способностями понимают, во-первых, способность целесообразно формировать (строить) целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим соответственно требованиям меняющихся условий. Координационные способности во многом определяются координационными функциями центральной нервной системы и таким ее свойством как пластичность. Определяющее значение имеет также приобретенный опыт усвоения и перестройки движений: чем богаче запас двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом, тем большими возможностями он располагает для освоения новых движений и

преобразования их. Для оценки координационных способностей пользуются различными критериями, причем ни один из них не является пока общепринятым.

Координационные способности и ловкость среди других физических качеств игроков в го имеют важное значение. Основным путем развития ловкости - это обогащение спортсменов все новыми разнообразными навыками и умениями, развитие координационных способностей.

В качестве средств воспитания координационных способностей игрока го могут быть использованы самые разнообразные упражнения из числа средств общей и специальной подготовки, если они связаны с преодолением координационных трудностей. По мере того как упражнение становится привычным, снижается его эффективность воздействия на координационные способности. Новизна, необычность и обусловленная ими степень координационных трудностей - определяющие критерии выбора двигательных заданий для воспитания координационных способностей.

При развитии ловкости необходимо учитывать следующие методические положения.

1. Упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности движений, и поэтому лучше всего проводить их в начале основной части тренировки.

2. Упражнения в каждом учебно-тренировочном занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение исходных положений, усиление противодействий, изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое и т.д.).

3. Объем упражнений и длительность серий в рамках одной тренировки должны быть небольшими, так как большой объем и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие.

4. Дети гораздо быстрее, чем взрослые, овладевают навыками, поэтому в юном возрасте необходимо развивать общую ловкость с помощью подвижных и спортивных игр, общеразвивающих, гимнастических и легкоатлетических упражнений, выполняемых в необычных условиях, на местности и т.д.

5. Для развития ловкости используют самые разнообразные упражнения, в которых спортсмен должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации с помощью находчивых, быстрых и эффективных действий.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение

относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Упражнения с мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций. Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые.

Выносливость - способность человека выполнять продолжительную работу без снижения ее мощности и эффективности. Специальная выносливость спортсмена означает способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма для достижений в избранном виде спорта. Общая выносливость игроков го означает совокупность функциональных свойств его организма, которые составляют неспецифическую основу проявлений выносливости в различных видах деятельности. Биологической основой общей выносливости являются аэробные возможности организма спортсмена. Как правило, общая выносливость квалифицированных игроков в го развивается на начальных этапах подготовки к основным соревнованиям, а на этапах специальной подготовки и в период соревнований упражнения на развитие общей выносливости применяют как восстановительные средства.

Высокоразвитые аэробные возможности являются хорошей базой для развития специальной выносливости.

Специальная соревновательная выносливость игрока в го характеризуется внешне такими интегральными показателями:

1. Сохранение и увеличение по ходу состязания числа эффективных соревновательных действий.

2. Стабильность технико-тактических действий на протяжении длительных соревновательных нагрузок.

Для развития и совершенствования общей и специальной выносливости игроков в го применяют следующие методы.

**Метод равномерной тренировки** - продолжительная нагрузка (не менее 20 мин) дается в сравнительно равномерном умеренном режиме при частоте пульса 140-150 уд./мин. Для такой формы работы можно рекомендовать специальные упражнения и общие упражнения - кроссовый бег, плавание, бег на лыжах и др.

**Метод повторно-переменной тренировки** - планомерное изменение

скорости выполнения упражнения в сторону увеличения настолько, чтобы возник кислородный (кратковременный) долг, который должен быть погашен при дальнейшем выполнении упражнения в умеренном темпе. До повышения интенсивности упражнение выполняется при пульсе 140-160 уд./мин, после повышения интенсивности - пульс 170-180 уд./мин.

**Интервальный метод** - многократное повторение кратковременных «порций» работы при строгой регламентации продолжительности упражнения и пауз отдыха между сериями для каждого учебно-тренировочного занятия. Интенсивность упражнений подбирается с таким расчетом, чтобы к концу серии ЧСС была бы на уровне до  $180 \pm 5$  уд./мин (наибольший ударный объем сердца). Следующую серию упражнений начинают при выходе пульса на уровень 120-130 уд./мин. Продолжительность одной серии упражнений циклического характера - 1,5-2 мин, а основных упражнений - 2-4 мин.

**Метод круговой тренировки** - последовательное выполнение на станциях упражнений, направленных на развитие силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях с технической подготовкой.

**Комплексный метод** - сочетание упражнений различного тренирующего воздействия.

Для развития общей выносливости необходимо продолжительное воздействие нагрузки на организм спортсмена. Наиболее эффективны упражнения, в которых участвует большое количество мышечных групп и их работа создает «мышечный» насос, способствующий хорошему кровообращению. К ним можно отнести спортивные игры, кроссовый бег, езду на велосипеде, лыжные гонки, плавание и др.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения, в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Вращения в голеностопных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в



выпаде, подскоки из различных исходных положений (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, много скоки, ходьба в полном приседе и в полуприседе. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, «скрестным» шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

### **Акробатические упражнения.**

Кувырки вперед, назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках.

Беговые упражнения.

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением 3-5 м.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.
4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестывающим движением голени назад.
7. Бег спиной вперед.
8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).
9. Передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).
10. Передвижение приставными шагами лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.
11. То же самое, но спиной вперед.
12. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставится попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

### **Прыжковые упражнения.**

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.

4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

### **Упражнения для мышц рук.**

1. Стоя в основной стойке - руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам - круговые вращения руками.
3. Круговые вращения прямыми руками - 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.
9. Сцепить кисти «в замок» - разминание.
10. Правая рука вверх, левая внизу рывки руками назад.
11. Правая рука вверх, левая внизу - рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверх, правая внизу.
12. Стоя лицом к стене - отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.
13. Упор лежа - отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.
14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.

### **Упражнения для мышц туловища.**

1. Ноги на ширине плеч - наклоны, доставая руками пол.

2. Ноги шире плеч - наклоны, доставая пол локтями.
3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.
4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе - круговые движения тазом.
5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.
6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.
7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.
8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе - три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.
9. То же, что и упражнение но руки сцеплены вверху над головой.
10. То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.
11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу - на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.
12. Лежа на животе, руки за головой - прогибание назад.
13. Упор сзади - разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.
14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища - наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.
15. То же, но руки за головой.
16. То же, но руки вверху.
17. Лежа на спине, руки в стороны - поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно влевую и правую сторону.
18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30-50 см от стола - не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

### **Упражнения для мышц ног.**

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.
2. Руки на поясе - выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.
3. То же, но смена ног прыжком.
4. То же, но выпад ногой в сторону.
5. Руки выставлены вперед - поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.
6. Упор присев, правая нога в сторону - не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.
7. Прыжком смена положения - упор присев, упор лежа.
8. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени - круговые

вращения в коленных суставах.

9. Руки на поясе, нога на носке - круговые вращения в голеностопном суставе.

10. Отступив на 60-80 см от стены и упираясь руками в нее - поднимание на носках.

11. Руки на поясе - из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед - танец вприсядку.

### **Дыхательная гимнастика.**

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

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

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

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

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

сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

### **Воспитательная работа и психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике эта задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет

поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений.

Средства и методы психологической подготовки.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические: ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические: аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

- Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (хорошее комбинационное зрение, хорошее видение всей доски, и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером-преподавателем) искусственным созданием соответствующих ситуаций в учебно-тренировочных занятиях.

- Созданием “психических внутренних опор”, с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

- Рационализация: наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с мнительными людьми, отличающимися повышенной эмоциональной реактивностью. Этот метод

наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

- Сублимация (снятие внутреннего напряжения) представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это “работает” при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например, от стратегического давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи учебно-тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную “слабость” соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера-преподавателя, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером-преподавателем, так как в настоящее время тренер-преподаватель не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Высокий результат в виде спорта го предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

Развитие волевых качеств у спортсмена го.

Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной

спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной цели, это настойчивость.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных поединков.

Для развития инициативности в условном поединке рекомендуется требовать, чтобы спортсмены го играли в атакующей манере, прибегая к контратакам. Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к го как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер-преподаватель должен обсудить со спортсменом все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы спортсмен го относился к учебно-тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера-преподавателя, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня психофизической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими приемами защитами и обладая хорошим комбинационным зрением, спортсмен начинает верить в свою “неуязвимость” и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в партии, то, несомненно, победил бы. После поражения следует найти решающую ошибку, которая привела к поражению, и заставлять спортсмена встречаться со спарринг - партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл поединок.

Самообладание и выдержка. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики.

Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития, знание закономерностей спорта.

Специальная психологическая подготовка.



Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на такие социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических “внутренних опор”, облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает спортсмен перед соревнованием.

Основной мотив беседы после соревнований, естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: “Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди”. При неудаче мотив может быть таким: “Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие, такие-то конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается - все впереди!”.

Таблица № 15

#### 4.2. Учебно-тематический план.

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как

и укрепления здоровья человека			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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение 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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
<b>Всего на учебно-тренировочном</b>	<b>≈ 600/960</b>		

<b>этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>			
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка

спорта			инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	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/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	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	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные	≈ 200	февраль-	Основные функции и особенности

соревнования как функциональное и структурное ядро спорта		май	спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-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.
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>			
<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	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	≈ 120	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,	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и

самоанализ обучающегося			типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	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 переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-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
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «го» основаны на особенностях вида спорта «го» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «го», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «го» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «го» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «го» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации программы.**

наличие тренировочного спортивного зала;  
наличие тренажерного зала;  
помещений для игры в «го»;  
наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;



на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Таблица № 16

## **6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимые для прохождения спортивной подготовки:**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска 19х19 с набором камней (для вида спорта "го")	штук	15
2.	Демонстрационная доска с комплектом демонстрационных камней	комплект	1
3.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта "го")	штук	1
4.	Комплект камней для игры в "го" (не менее 180 черных и не менее 180 белых камней в комплекте)	штук	15
5.	Мат гимнастический	штук	2
6.	Многофункциональное устройство (принтер, сканер, копир)	штук	1
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
8.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
9.	Персональный компьютер со специальным программным обеспечением по виду спорта "го"	штук	2
10.	Секундомер	штук	2
11.	Стол для игры (для вида спорта "го")	штук	15
12.	Стул	штук	15
13.	Чаши для камней (комплект)	штук	15
14.	Электронные таймеры для игры в "го"	штук	12

Таблица № 17

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Доска 19x19 с набором камней	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3

## 6.3. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатац ии (лет)	количество	срок эксплуатац ии (лет)	количество	срок эксплуатац ии (лет)	количество	срок эксплуатац ии (лет)
1.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетичес кие	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	3	1
4.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
5.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
6.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1

#### **6.4. Кадровые условия реализации программы.**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

#### **7. Информационно-методические условия реализации программы.**

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022г. № 1076 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «го».

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022г. № 1248 «Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «го».

3. Министерство спорта Российской Федерации  
<http://www.minsport.gov.ru/>.

4. Антидопинговые программы РАА «Русада» <https://www.rusada.ru/>.

5. Харуяма 9 дан, Нагахара 6 дан. «Основы техники Го».

6. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – Киев: Издательство НУФВСУ «Олимпийская литература», 2000

