МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

«БЕЛОРУССКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ШАХМАТ"

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Общественное объединение  ”Белорусская федерация шахмат“  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ  Директор учреждения  ”Республиканский центр  олимпийской подготовки  по шахматам и шашкам“  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.А.Корчинский  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  |  |

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ШАХМАТАМ

Минск 2021

Программу разработал авторский коллектив:

Ю.Г. Борсук – начальник команды - старший тренер национальной команды Республики Беларусь по шахматам, ФИДЕ тренер, международный арбитр, международный организатор.

Я.А. Ильючик – тренер-преподаватель РЦОП по шахматам и шашкам, мастер спорта. Л.Н. Линдаренко – тренер-преподаватель РЦОП по шахматам и шашкам. С.Э. Мерибанов – старший тренер РЦОП по шахматам и шашкам, тренер высшей национальной категории.

Рецензенты:

А.Н. Касперович – декан факультета физического воспитания Белорусского государственного университета имени Максима Танка, кандидат исторических наук.

А.В. Ковалёв – старший тренер национальной команды Республики Беларусь по шахматам, международный гроссмейстер, ФИДЕ сеньор тренер. Е.В. Мочалов – начальник учебно-спортивного отдела РЦОП по шахматам и шашкам, международный мастер, тренер высшей категории.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| ВВЕДЕНИЕ | 5 |
| 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ШАХМАТАХ | 8 |
| 1.1. Этапы многолетней подготовки и их задачи | 8 |
| 1.2. Спортивный отбор | 9 |
| 1.3. Режим и наполняемость учебных групп | 10 |
| 1.4. Организация и режим работы спортивных школ | 10 |
| 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | 13 |
| 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВККА | 18 |
| 3.1. Содержание и формы организации занятий | 18 |
| 3.2. Общая физическая подготовка | 18 |
| 3.3. Изучение и совершенствование стратегии, техники и тактики шахмат | 20 |
| 3.3.1. Группы начальной подготовки первого года обучения | 20 |
| 3.3.2. Группы начальной подготовки свыше одного года обучения | 20 |
| 3.3.3. Учебно-тренировочные группы первого года обучения | 20 |
| 3.3.4. Учебно-тренировочные группы второго года обучения | 21 |
| 3.3.5. Учебно-тренировочные группы третьего года обучения | 21 |
| 3.3.6. Учебно-тренировочные группы свыше трех лет обучения | 21 |
| 3.3.7. Группы спортивного совершенствования первого года обучения | 21 |
| 3.3.8. Группы спортивного совершенствования второго года обучения | 22 |
| 3.3.9. Группы спортивного совершенствования свыше двух лет обучения | 22 |
| 3.3.10. Группы высшего спортивного мастерства | 22 |
| 4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА | 23 |
| 4.1. Группы начальной подготовки первого года обучения | 23 |
| 4.2. Группы начальной подготовки свыше одного года обучения | 23 |
| 4.3. Учебно-тренировочные группы первого года обучения | 23 |
| 4.4. Учебно-тренировочные группы второго года обучения | 23 |
| 4.5. Учебно-тренировочные группы третьего года обучения | 24 |
| 4.6. Учебно-тренировочные группы свыше трех лет обучения | 24 |
| 4.7. Группы спортивного совершенствования первого года обучения | 24 |
| 4.8. Группы спортивного совершенствования второго года обучения | 25 |
| 4.9. Группы спортивного совершенствования свыше двух лет обучения | 25 |
| 4.10. Группы высшего спортивного мастерства | 25 |
| 5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА | 25 |
| 5.1. Учебно-тренировочные группы | 26 |
| 5.2. Группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства | 26 |
| 6. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ | 26 |
| 6.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ | 26 |
| 6.2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП | 30 |
| 6.3. ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ | 35 |
| 6.4. ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА | 40 |
| 7. ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СДАЧИ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ | 43 |
| 8. ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СДАЧИ КОНТРОЛЬНО-ПЕРВОДНЫХ НОРМАТИВОВ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ | 46 |
| 9. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | 47 |
| 10. МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ | 49 |
| 11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА | 52 |
| 12. ДОКУМЕНТАЦИЯ | 53 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ | 55 |
|  |  |

# ВВЕДЕНИЕ

Шахматы – настольная логическая игра, сочетающая в себе элементы искусства, науки и спорта.

Одна из древнейших на Земле игр, сохранившихся до нашего времени. Игра осуществляется двумя игроками по определенным правилам.

Шахматы способствуют развитию памяти, логического и творческого мышления, вырабатывают решительность, последовательность, умение принимать ответственные решения, учат критическому подходу к себе и своим соперникам.

В настоящее время, когда весь мир вступил на новый этап развития науки и техники, культуры и экономики, передовых технологий и социальной сферы, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать ее и делать логические выводы.

Очень большую роль в формировании логического и системного мышления играют шахматы. Занятия шахматами способствуют повышению интеллектуального уровня учащихся, умению концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени.

Шахматы – источник гармоничного развития личности, повышения интеллектуального потенциала. В этом их уникальная социальная значимость.

12 декабря 2019 г. Генеральная Ассамблея Организации Объединенных Наций приняла уникальную резолюцию:

«Генеральная Ассамблея, … *признавая* важную роль шахмат как доступного и инклюзивного вида деятельности, которым можно заниматься где угодно, и игры, в которую может играть кто угодно, невзирая на языковые, возрастные, гендерные, физические или социальные барьеры, *отмечая*, что шахматы – это одна из древнейших интеллектуальных и культурных игр, сочетающая в себе элементы спорта, научного мышления и искусства,

*констатируя*, что шахматы — это игра, в которую играют во всем мире и которая поощряет справедливость, интеграцию и взаимное уважение, и отмечая в этой связи, что она может способствовать созданию атмосферы терпимости и взаимопонимания между народами и государствами… 1. *постановляет* объявить 20 июля Всемирным днем шахмат; 2. *предлагает* всем государствам-членам, организациям системы Организации Объединенных Наций, другим международным и региональным организациям, частному сектору и гражданскому обществу, включая неправительственные организации, отдельных лиц и другие соответствующие заинтересованные стороны, надлежащим образом отмечать Всемирный день шахмат в соответствии с национальными приоритетами и распространять информацию о преимуществах шахмат, в том числе в рамках образовательной и информационно-просветительской деятельности;

3. *предлагает* Организации Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры содействовать проведению Всемирного дня шахмат в сотрудничестве с другими соответствующими организациями с учетом положений приложения к резолюции [1980/67](https://undocs.org/ru/e/res/1980/67) Экономического и Социального Совета…; 5. *просит Генерального секретаря довести настоящую резолюцию до сведения всех государств-членов, организаций системы Организации Объединенных наций и других соответствующих заинтересованных сторон в целях ее надлежащего исполнения.*  *45-е пленарное заседание, 12 декабря 2019 года».*

Ни один другой вид спорта не удостаивался подобной чести.

Свою уникальность в спортивном мире шахматы подтвердили в период пандемии коронавируса, когда проводились и проводятся многочисленные онлайн соревнования, тогда как все иные спортивные мероприятия были или отменены, или перенесены на более поздние сроки.

Шахматы – наглядная соревновательная форма двух личностей. Шахматы важны как способ самовыражения творческой активности человека.

Планировать успех можно только при постоянном совершенствовании шахматиста. При этом творческий подход тренера-преподавателя является необходимым условием преподавания шахмат.

Успех в работе во многом зависит от личности тренера-преподавателя, от его опыта и умения вести занятия с одновозрастными и различными по возрасту юными шахматистами, от индивидуального подхода к каждому спортсмену. Чрезвычайно ценны интуиция тренера-преподавателя, его оптимизм, увлеченность, уверенность, работоспособность.

Шахматы как вид соревновательной деятельности в общей классификации относятся, согласно Л.П. Матвееву, к группе абстрактно-игровых видов спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника.

Эта особенность шахмат оказывает определенное влияние на систему подготовки, в которой, в отличие от других видов спорта, центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости.

Настоящая учебная программа по шахматам для специализированных учебно-спортивных учреждений (далее – Программа) разработана в соответствии с Законом Республики Беларусь ”О физической культуре и спорте“ от 4 января 2014 г. № 125-З, статья 59 ”Стандарт спортивной подготовки“ и Положением о стандарте спортивной подготовки, утвержденном постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, с учетом передового опыта работы с юными спортсменами, результатов научных исследований и тенденции развития шахмат как вида спорта.

Программа сопряжена с нормативными правовыми актами Министерства здравоохранения Республики Беларусь, Министерства образования Республики Беларусь и Министерства спорта и туризма Республики Беларусь.

Программа определяет комплекс параметров многолетней спортивной подготовки спортсменов-учащихся по шахматам от начального обучения до высшего спортивного мастерства. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления спортсмена высокого класса, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

обязательность преемственности задач, средств и методов тренировки юных и взрослых спортсменов;

неуклонное возрастание объема средств специальной (практической) подготовки и самостоятельной работы (с максимумом в группах высшего спортивного мастерства);

обязательность соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки спортсменов-учащихся.

В Программе установлены этапы многолетней спортивной подготовки шахматистов, их продолжительность, приведена структура годичного цикла, определен режим учебно-тренировочного процесса по учебным годам, возрастные и методические особенности спортивной подготовки спортсменов-учащихся, излагается рекомендуемое содержание учебно-тренировочного процесса, теоретических и практических занятий по всем разделам подготовки, примерный тематический план воспитательной работы, определены мероприятия по обеспечению контроля спортивной подготовленности спортсмена-учащегося, включая оценку состояния здоровья, методическое и медицинское сопровождение, антидопинговое обеспечение, восстановительные средства и мероприятия.

Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по шахматам.

В отдельных случаях, в соответствии с конкретными условиями работы специализированных учебно-спортивных учреждений по шахматам Республики Беларусь (наличие материальной базы и др.) дирекция и педагогический совет специализированных учебно-спортивных учреждений могут вносить частные изменения в содержание Программы с согласия Учредителя, сохраняя при этом ее основную направленность.

**1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ**

## **МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ШАХМАТАХ**

Имеющийся многолетний опыт работы специализированных учебно-спортивных учреждений по шахматам Республики Беларусь свидетельствует о том, что при четкой организации учебно-тренировочного процесса и высоком качестве уровня подготовки тренерско-преподавательского состава они являются отличной базой для привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, а также, для воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов физической культуры общеобразовательных школ.

Специализированные учебно-спортивные учреждения по шахматам Республики Беларусь, в соответствии с возложенными на них задачами:

– реализуют государственные программы развития физической культуры и спорта по подготовке спортивного резерва и мероприятия по их выполнению;

– обеспечивают организацию и проведение учебно-тренировочного процесса и осуществляют анализ его результатов;

– принимают участие в районных, городских, областных, республиканских и международных спортивных мероприятиях согласно календарному плану учреждения, утвержденному в установленном порядке;

– разрабатывают и утверждают учебные планы, реализуют программы подготовки учащихся на всех этапах обучения для специализированных учебно-спортивных учреждений и осуществляют контроль за их выполнением;

– осуществляют совместно с заинтересованными организациями научно-методическое и медицинское обеспечение отбора и подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

**1.1. Этапы многолетней подготовки и их задачи**

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивного резерва включает в себя этапы многолетней подготовки: начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства (табл. 1).

Таблица 1 — Этапы многолетней подготовки спортсменов-учащихся в специализированных   
учебно-спортивных учреждениях по шахматам Республики Беларусь

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы  подготовки | Начальной  подготовки | Учебно-  тренировочный | Спортивного  совершенствования | Высшего спортивного мастерства |
| Период  подготовки (лет) | до 3 лет | 1-6 | 1-6 | не ограничено  (выполнение требований уровня подготовки) |
| Примечание: срок обучения спортсменов-учащихся, выполнивших разрядные требования следующего этапа подготовки, может быть сокращен. | | | | |

В ходе учебно-тренировочной работы должны решаться как общие, так и частные задачи, стоящие перед спортивными учреждениями (школами) на каждом из этапов многолетней подготовки шахматистов высокого класса, основным из которых являются:

1-й этап – начальная подготовка.

Задачи этапа: усвоение правил шахматной игры, основных элементов шахматной партии (дебют, миттельшпиль, эндшпиль), основных положений шахматного кодекса; знакомство с историей происхождения шахмат; участие в соревновательной деятельности; формирование у учащихся стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям шахматами; укрепление здоровья и содействие гармоничному физическому развитию.

2-й этап – учебно-тренировочный.

Задачи периода: дальнейшее освоение и совершенствование техники игры в миттельшпиле и эндшпиле; углубленное изучение избранных дебютов, стратегии и тактики шахмат; накопление опыта участия в соревнованиях; обретение навыков в судействе соревнований; развитие моральных и волевых качеств спортсмена; умение анализировать свои выступления на соревнованиях; дальнейшее укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности учащихся.

3-й этап – спортивного совершенствования.

Задачи подготовки: совершенствование индивидуального стиля шахматиста; повышение уровня спортивно-технического, тактического мастерства за счет постепенного увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок; формирование направленности мотиваций, занимающихся на высокие спортивные достижения; дальнейшее развитие физических качеств.

4-й этап — высшего спортивного мастерства.

Задачи подготовки: освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок; дальнейшее совершенствование всех сторон подготовленности; достижение высот спортивного мастерства и их стабильность; формирование знаний и умений управления развитием своей спортивной формы, в том числе при подведении к ответственным соревнованиям; формирование психологической устойчивости.

**1.2. Спортивный отбор**

Система спортивного отбора является важнейшей составляющей системы многолетней подготовки спортивного резерва.

Спортивный отбор на различных этапах многолетней подготовки имеет свои особенности и основан на применении основных принципов с использованием различных методов: педагогического, медико-биологического, психологического, социологического.

Критерии первичного отбора на этапе начальной подготовки:

– отсутствие медицинских противопоказаний для занятий шахматами;

– предрасположенность детей к занятиям шахматами;

– оптимальный возраст для занятий шахматами (не менее 6 лет) с учетом готовности к тренировочным нагрузкам.

На этапе начальной базовой подготовки критериями спортивного отбора являются:

– отсутствие медицинских противопоказаний для занятий шахматами;

– укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;

– формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами;

– усвоение программы обучения и выполнение контрольно-переводных нормативов;

– участие в соревновательной деятельности.

Критерии спортивного отбора на этапе специализированной базовой подготовки:

– отсутствие медицинских противопоказаний для занятий шахматами и гармоничное физическое развитие;

– усвоение программы обучения и выполнение контрольно-переводных нормативов;

– выполнение квалификационных требований;

– участие в соревновательной деятельности.

Спортивный отбор на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – это длинный многоступенчатый процесс, обеспеченный комплексной методикой оценки личности спортсмена с использованием различных методов исследования:

– оценка развития спортивно-технического мастерства (педагогический метод);

– выявление морфофункциональных особенностей, уровня физического развития, состояния анализаторных систем организма и состояния здоровья спортсмена (медико-биологический метод);

– определение индивидуальных особенностей психики шахматистов, оказывающих влияние на решение задач в ходе спортивной борьбы (психологический метод);

– получение данных о спортивных интересах шахматистов, раскрытие причинно-следственных связей формирования мотивации к длительным занятиям шахматами и высокими спортивными достижениями (социологический метод).

**1.3. Режим и наполняемость учебных групп**

Структура и режим работы учебных групп представлены в таблице 2.

Минимальный возраст начала занятий шахматами детей в специализированных учебно-спортивных учреждениях — 6 лет.

Зачисление спортсменов-учащихся в специализированные учебно-спортивные учреждения по шахматам Республики Беларусь на очередной год обучения и этап подготовки (учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) производится при улучшении результатов выступлений в соревнованиях, по результатам тестирования по общей физической и специальной подготовке, при выполнении требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки.

Учебный план для групп высшего спортивного мастерства и спортивного совершенствования рассчитывается на 52 недели учебно-тренировочных занятий. Занятия проводятся, как правило, два раза в день; для учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки — 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях учреждения и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, проводимого в каникулярный период, учебно-тренировочных сборов и тренировок по индивидуальным заданиям. Продолжительность одного учебного часа – 45 минут. Продолжительность одного занятия не должна превышать:

четырех академических часов в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;

трех – в учебно-тренировочных группах;

двух – в группах начальной подготовки.

**1.4. Организация и режим работы специализированных учебно-спортивных учреждений**

Учебный год в специализированных учебно-спортивных учреждениях начинается с 1 сентября (в учреждении “Республиканский центр олимпийской подготовки по шахматам и шашкам” – с 1 января). Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами (табл. 2), годовым учебным планом (табл. 3) и настоящей Программой.

Таблица 2 – Требования к режиму работы и наполняемость учебно-тренировочных групп специализированных учебно-спортивных учреждений.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки  спортсменов-учащихся, учащихся и уровень их спортивного мастерства | Год спортивной подготовки | Учебная группа,  период спортивной подготовки  в группе (лет) | Учебная нагрузка  (академи-ческих часов в неделю) | Наполняемость  учебной группы | Годовая  учебно-  тренировочная нагрузка на  46 недель, часов | Учебно-тренировочная  нагрузка в спортивно-  оздоровительном лагере  на 6 недель,  часов | Всего  часов  за год | Требования по спортивной подготовке при комплектовании групп (квалификация учащихся) |
| НП | 1 | НП  до 3 лет | 6 | 9–14 | 276 | 36 | 312 | Выполнение контрольных нормативов |
| НП | 2-3 | 6 | 9–13 | 276 | 36 | 312 | Выполнение контрольных нормативов,  4 разряд |
| УТГ | 1 | УТГ  до 6 лет  (для III группы видов спорта) | 9 | 8–11 | 414 | 54 | 468 | 4–3 разряд |
| УТГ | 2 | 12 | 7–10 | 552 | 72 | 624 | 3–2 разряд |
| УТГ | 3 | 15 | 6–9 | 690 | 90 | 780 | 2–1 разряд |
| УТГ | 4 - 6 | 18 | 5–8 | 828 | 108 | 936 | 1 разряд – КМС |
| СПС | 1 | СПС  до 6 лет | 21 | 5–8 | 966 | 126 | 1092 | КМС |
| СПС | 2 | 23 | 5–7 | 1058 | 138 | 1196 | КМС |
| СПС | 3 - 6 | 26 | 5–7 | 1196 | 156 | 1352 | КМС – МС |
| ВСМ | Весь  период | ВСМ  до 5 лет | 30 | 4–6 | 1380 | 180 | 1560 | МС |
| ВСМ – спортсмен национальной и сборных команд Республики Беларусь по виду спорта | Весь  период | ВСМ  Не ограничено, при условии включения в списочные составы НК и СК РБ по видам спорта | 30 | 4–6 | 1380 | 180 | 1560 | МС |
| ВСМ – участник  ЧМ или ЧЕ,  ПМ или ПЕ | Весь  период | 32 | 3–6 | 1472 | 192 | 1664 | МС – МСМК |
| ВСМ– призер ЧМ или ЧЕ | Весь  период | 32 | 2–5 | 1472 | 192 | 1664 | МС – МСМК |

Таблица 3 – Примерный учебный план для специализированных учебно-спортивных учреждений

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Группы  начальной подготовки | | Учебно-тренировочные  группы | | | | Группы  спортивного  совершенствования | | | Группы  высшего  спортивного  мастерства | |
| Год обучения | | | | | | | | | | |
| 1 | >1 | 1 | 2 | 3 | >3 | 1 | 2 | >2 |  | НК |
| I. Теоретическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Правила поведения учащихся, нормативы по охране труда и технике безопасности | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. Физическая культура и спорт в Беларуси | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - |
| 3. Правила шахмат ФИДЕ. Судейство и организация соревнований | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 8 | 8 |
| 4. Исторический обзор развития шахмат | 10 | 10 | 20 | 30 | 30 | 30 | 40 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| 5. Дебют | 20 | 20 | 34 | 50 | 70 | 80 | 90 | 90 | 100 | 110 | 120 |
| 6. Миттельшпиль | 40 | 40 | 50 | 70 | 90 | 120 | 138 | 146 | 154 | 160 | 175 |
| 7. Эндшпиль | 20 | 20 | 30 | 40 | 60 | 80 | 90 | 100 | 120 | 125 | 130 |
| 8. Основы методики тренировки шахматиста | - | - | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | - | - |
| 9. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | - | - | - | - |
| Итого часов: | 95 | 95 | 141 | 197 | 259 | 319 | 370 | 387 | 437 | 464 | 504 |
| II. Практическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Квалификационные турниры, анализ партий и типовых позиций, индивидуальные занятия | 125 | 125 | 180 | 250 | 305 | 370 | 390 | 420 | 450 | 520 | 550 |
| 2. Теоретические семинары, контрольные работы | 4 | 4 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | - | - | - | - |
| 3. Партии по консультации, конкурсы решений задач, этюдов, нахождения комбинаций, сеансы одновременной игры | 10 | 10 | 20 | 30 | 50 | 60 | 80 | 130 | 200 | 245 | 260 |
| 4. Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований | 2 | 2 | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 14 | - | - | - |
| 5. Самостоятельная работа | 36 | 36 | 54 | 73 | 90 | 109 | 130 | 145 | 165 | 190 | 200 |
| 6. Общая физическая подготовка | 40 | 40 | 60 | 60 | 60 | 60 | 100 | 100 | 100 | 141 | 150 |
| Итого часов: | 217 | 217 | 327 | 427 | 521 | 617 | 722 | 809 | 915 | 1096 | 1160 |
| III. Восстановительные мероприятия | в течение года | | | | | | | | |  | |
| IV. Участие в соревнованиях | согласно календарному плану | | | | | | | | |  | |
| Всего часов: | 312 | 312 | 468 | 624 | 780 | 936 | 1092 | 1196 | 1352 | 1560 | 1664 |

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам (со спортсменами-учащимися групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства или наиболее одаренными спортсменами-учащимися учебно-тренировочных групп), медико-восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в учебно-тренировочных — трех и спортивного совершенствования — четырех часов.

Специализированные учебно-спортивные учреждения организуют и проводят в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, в свободное время воспитательную работу со спортсменами-учащимися по плану, утвержденному руководителем учреждения.

**2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Физическая культура и спорт в Беларуси**

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт — составная часть общей культуры, одно из средств воспитания, укрепление здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования в шахматах. Международное спортивное движение. Белорусская федерация шахмат.

**Общие сведения об истории развития шахмат**

Исторический обзор развития шахмат. Происхождение шахмат. Распространение шахмат на Востоке. Чатуранга и шатрандж. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Испанские и итальянские шахматисты ХVI—XVII веков. Мастера ХVII века. Алгебраическая нотация. Андре Филидор и его теория. Французские и английские шахматисты первой половины ХIХ века. Первые международные турниры. Автомат Кемпелена. Выдающиеся шахматисты середины ХIХ века Адольф Андерсен и Пол Морфи. Борьба за звание чемпиона мира.

Проникновение шахмат в Россию. Первые русские мастера А. Петров, К. Яниш, братья Урусовы, И. Шумов. Первые шахматные журналы. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение. М. Чигорин — основоположник русской шахматной школы. Э. Ласкер и его подход к шахматам.

Шахматная жизнь в начале ХХ века. Становление советской шахматной организации. Участие в международных турнирах. Образование ФИДЕ. Чемпионы мира Х-Р. Капабланка, А. Алехин, М. Эйве и т.д. Первый советский чемпион мира М. Ботвинник. Советская шахматная школа, ее успехи и роль в мировом шахматном движении. Чемпионы мира: В. Смыслов, М. Таль, Т. Петросян, Б. Спасский, Р. Фишер, А. Карпов, Г. Каспаров, В. Крамник, В. Ананд, М. Карлсен). Развитие шахмат в Беларуси.

Развитие шахматной мысли (З. Тарраш, А. Нимцович, Р. Рети). Творчество Г. Пильсбери, А. Рубинштейна, Е. Боголюбова, Д. Бронштейна, П. Кереса, Е. Геллера, Б. Ларсена, В. Корчного, Л. Полугаевского, Л. Портиша, С. Глигорича, В. Иванчука, А.Карпова, Г. Каспарова, В. Крамника, М. Карлсена и др.

**Меры обеспечения безопасности и профилактика травматизма при проведении**

**учебно-тренировочных занятий (соревнований, сборов) по шахматам**

Ответственность по обеспечению мер безопасности при организации и проведении учебно-тренировочных занятий (соревнований, сборов). На всех этапах организации и проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, учебно-тренировочных сборов должно быть обеспечено безусловное соблюдение норм постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31.08.2018 г. № 60 ”Об утверждении правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом“.

Правила поведения шахматиста на учебно-тренировочных занятиях (соревнованиях, сборах). Порядок обращения с шахматным инвентарем во время проведения учебно-тренировочных занятий (соревнований, сборов). Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

К занятиям шахматами допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие инструктаж по технике безопасности и правилам поведения.

Опасными факторами на занятиях шахматами являются:

– физические факторы: неисправная или не соответствующая требованиям СанПиН мебель; опасное напряжение в электрической сети; технические средства обучения;

– химические: пыль;

– психофизиологические: напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные статистические нагрузки и монотонность труда.

Работа учащихся на занятиях шахматами разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

Во время занятий посторонние лица могут находиться в классе только с разрешения тренера-преподавателя.

Во время перерывов между занятиями проводится обязательное проветривание помещения с обязательным выходом учащихся из класса.

Каждый учащийся в ответе за состояние своего рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.

Необходимо на каждом занятии проводить профилактику нарушения осанки и зрения. Для этого нужно следить за рабочей позой во время работы на занятиях.

Правильная поза:

– длина сиденья должна соответствовать длине бедер учащегося;

– высота ножек стула должна равняться длине голени;

– голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол;

– между краем стола и грудной клеткой сидящего учащегося необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка;

– расстояние от глаз до стола соответствует 30-35 см;

– позвоночник опирается на спинку стула;

– предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно;

– надплечья - на одном уровне.

Учащиеся не должны приносить посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

Учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Учащиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

Учащимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя подходить к имеющемуся в классе оборудованию, закрытым книжным шкафам.

Перед началом занятий необходимо проверить правильность установки стола, стула, подготовить к работе рабочее место, убрав все лишнее со стола, а портфель или сумку положить в специально отведенное место.

Об всех замеченных нарушениях, неисправностях, повреждениях и поломках немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

На занятиях по шахматам категорически запрещается находиться в классе в верхней одежде, приносить в класс еду и напитки.

Во время занятий учащиеся должны неукоснительно выполнять требования тренера-преподавателя, поддерживать порядок и чистоту своего рабочего места.

Не допускается самостоятельное включение компьютера.

На занятиях рекомендуется использовать оздоровительные моменты: физкультминутки; динамические паузы; минуты релаксации; дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз; речевая гимнастика и др.

При возникновении повреждений на столах или других местах проведения занятий необходимо прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия можно продолжить только после устранения неисправности или замены оборудования.

При плохом самочувствии учащийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы необходимо немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара необходимо следовать инструкциям. Немедленно эвакуировать учащихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

По окончании занятий учащийся должен привести в порядок рабочее место, при обнаружении неисправности мебели или оборудования сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Выходить из учебного класса можно только с разрешения тренера-преподавателя, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

**Морально-волевая, интеллектуальная и специальная психическая подготовка**

Морально-волевые качества: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплинированность, уважение к товарищам.

Волевые качества и их значение для повышения спортивного мастерства шахматистов. Основные средства волевой подготовки.

Содержание специальной психической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Приемы регуляции психоэмоцианального состояния спортсмена.

Методика непосредственной предсоревновательной психической подготовки шахматистов перед стартом. Методы психорегулирующей тренировки (ПРТ) и ее роль в подготовке высококвалифицированного спортсмена.

**Краткие сведения о строении и функциях организма**

Опорно-двигательный аппарат, его строение и функции. Физическое развитие и опорно-двигательный аппарат. Влияние физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата. Нервно-мышечная система, ее функции. Строение мышцы. Значение сенсорных систем в регуляции функциональных состояний организма. Особенности развития центральной нервной системы. Физиологические особенности адаптации к умственным и физическим нагрузкам. Влияние занятий физической культурой и спортом на физическое развитие, функциональное состояние, физическую подготовленность.

**Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена**

Понятие о гигиене. Режим дня. Общие требования к питанию при регулярных занятиях шахматами. Гигиена сна.

Гигиена питания: калорийность питания, общий расход энергии, значение отдельных пищевых веществ, значение витаминов в питании шахматиста.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Правила их применения.

Гигиена одежды и обуви шахматиста. Гигиена мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещения). Вспомогательные гигиенические мероприятия по восстановлению организма шахматиста-спортсмена (душ, массаж, самомассаж, биомеханическая стимуляция мышц головы, кислородные коктейли). Понятие об инфекционных заболеваниях и мерах по их профилактике. Вред курения и употребления спиртных напитков.

Гигиена мест занятий шахматами. Борьба с шумом. Освещение. Вентиляция. Общие санитарно-гигиенические требования к проведению соревнований по шахматам.

**Врачебный контроль, самоконтроль.**

**Оказание первой медицинской помощи. Средства восстановления**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение врачебного контроля и самоконтроля спортсмена в процессе тренировок и соревнований. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований, занимающихся в специализированных учебно-спортивных учреждениях по шахматам.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям шахматами.

Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Понятие о травмах. Оказание первой помощи при несчастных случаях: при ушибах, ранах, растяжении связок, мышц, сухожилий. Вывихи. Переломы (закрытые, открытые).

Оказание первой медицинской помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечений, наложение первичной шины, повязок. Приемы искусственного дыхания.

Спортивный массаж как средство восстановления. Основные приемы массажа. Приемы самомассажа. Водные процедуры как средство восстановления (теплый душ, ванная, баня).

Физиотерапевтические средства восстановления. Психотерапевтические средства восстановления.

**Основы методики обучения и тренировки в шахматах**

Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных и умственных навыков, развития физических и морально-волевых качеств занимающихся. Дидактические принципы и их применение в учебно-тренировочном процессе шахматиста. Основные положения теории и практики шахмат на различных этапах обучения. Средства и методы обучения. Начальное обучение шахматам и его организация. Последовательность изучения техники игры в шахматах. Наиболее типичные ошибки в освоении техники игры в шахматах и ее отдельных элементов. Способы их устранения. Значение комплексной подготовки шахматиста для достижения высоких спортивных результатов. Физическая, техническая, психологическая и интеллектуальная подготовка шахматиста.

Основные требования к организации и проведению учебно-тренировочных занятий. Режим тренировки: количество занятий в неделю, их продолжительность.

Урок как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Части урока, их задачи, содержание, продолжительность. Организация и содержание учебно-тренировочных занятий в зависимости от подготовленности занимающихся.

Соревнование как продолжение тренировочного процесса, итог этапа подготовки, методы педагогического контроля уровня подготовленности. Особенности построения тренировочного процесса перед соревнованиями. Методытренировки в соответствии с задачами подготовки, условиями занятий, возрастом, уровнем подготовленности.

Методы контроля за уровнем развития физической подготовленности и умственной работоспособности шахматистов. Ознакомление с контрольными нормативами по общей и специальной подготовке различных групп занимающихся.

Содержание предсоревновательных комплексов индивидуальных занятий. Основы методики самостоятельных занятий.

**Планирование спортивной тренировки**

Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год) и оперативное (на отдельные отрезки времени – период, мезоцикл, микроцикл, занятие). Основные положения перспективного, текущего и оперативного планирования спортивной тренировки. Групповое и индивидуальное планирование. Их взаимосвязь. Значение индивидуального планирования. Индивидуализация планирования для женщин.

Календарь спортивных соревнований и его значение для планирования учебно-тренировочного процесса.

Учет индивидуальных особенностей спортсмена при составлении плана тренировки.

Формы учета выполнения учебно-тренировочных программ: групповой и индивидуальной. Журналы учета занятий. Индивидуальные отчеты о ходе учебно-тренировочного процесса.

**Правила соревнований по шахматам. Организация и проведение соревнований**

Значение соревнований, характер и способы их проведения. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Календарь соревнований. Подготовка мест соревнований, требования к ним. Порядок открытия и закрытия соревнований.

Системы проведения — круговая, швейцарская, шевенингенская и олимпийская (с выбыванием) и т.д.

Применение дополнительных показателей. При одинаковых результатах – коэффициенты Бухгольца, Бергера, Койя, прогресс и т.д.

Участники: их возраст, разряды, обязанности и права.

Обеспечение участников соревнований медицинской помощью. Состав судейской коллегии, их обязанности. Воспитательная роль судьи. Объективность, внимательность, тактичность, компетентность, аккуратность — необходимые качества судьи. Прием и проверка заявок. Оценка результатов — личных, командных. Информация для зрителей и участников.

**Антидопинговое образование**

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

– Всемирная антидопинговая программа, ее цели и структура;

– фундаментальное обоснование Всемирного антидопингового кодекса;

– антидопинговая система Республики Беларусь;

– деятельность Национального антидопингового агентства;

– антидопинговые правила Республики Беларусь и международных федераций по видам спорта;

– процедура допинг-контроля;

– санкции за нарушение антидопинговых правил;

– влияние допинга на здоровье спортсмена.

**3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**3.1. Содержание и формы организации занятий**

По форме организации различают урочные занятия, проводимые под руководством тренера, и внеурочные (самостоятельные), выполняемые по заданию или по личной инициативе занимающихся. По содержанию учебного материала занятия бывают теоретические и практические. Все занятия подразделяются на учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, соревновательные.

**Учебно-тренировочные занятия** ставят своей целью усвоение нового материала. На учебно-тренировочных занятиях изучаются стратегия и тактика шахмат, совершенствуется техника, решаются задачи общей физической подготовки.

**Теоретические занятия** проходят в форме лекций и бесед. Как правило, значительную часть теоретического материала занимающиеся осваивают на практических занятиях.

**На контрольных занятиях** принимают зачеты по технико-тактической и общефизической подготовке для оценки качества учебно-тренировочной работы.

**Соревновательные занятия** проводят в форме неофициальных. Это может быть блицтурнир, конкурс решения задач, комбинаций, консультационная партия с целью выявления готовности шахматиста к определенному этапу подготовки и т.п.

Основной формой организации занятий является урок, который состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В каждой части решаются определенные задачи.

**3.2. Общая физическая подготовка**

Физическое воспитание в системе подготовки шахматистов.

Связь умственной деятельности и физического воспитания. Все виды труда по своим основным физиологическим показателям можно разделить на два основных: физический и умственный.

Деление это нуждается в пояснении: в любом физическом труде есть умственные элементы, а в любом умственном – физические. Говорить о конкретном труде как физическом или умственном можно лишь по преобладанию в нем одного из этих компонентов. Умственный труд сложнее физического по физиологическому и психологическому наполнению. Он протекает невидимо, часто неслышно, неосязаемо и внешне кажется легким, но многие виды умственного труда отличаются повышенными эмоциональными нагрузками. В развитии человека очень важная роль принадлежит физическому компоненту. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию организма и его совершенствованию, укреплению здоровья, но и формирования духовных качеств личности. Все это становится возможным и реальным при правильной постановке физического совершенствования, осуществлении его в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим.

Взаимосвязь физического развития с умственным бывает прямой и обратной. Прямая связь – развитие умственных способностей, занимающихся при занятиях физической культурой. Обратная связь заключается в том, что укрепление здоровья, развитие физических сил составляют необходимое условие для нормального умственного развития человека. Это отмечал еще выдающийся ученый П.Ф.Лесгафт. В своем фундаментальном труде ”Руководство по физическому образованию детей школьного возраста“ он писал: «Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма и его отправлений. Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического».

В результате осуществления оздоровительных задач физического воспитания повышается общая жизнедеятельность организма, что ведет к большой продуктивности в умственной деятельности. Значимость же физической подготовки для спортсмена трудно переоценить. Это относится не только к видам спорта, характеризующимся двигательной активностью, но и к единоборству интеллектов, таким, как шахматная игра. Интеллектуальная деятельность с позиций физиологии отличается большим мозговым напряжением, обусловленным концентрацией внимания на ограниченном круге явлений или объектов. В силу этого возбудительный процесс в центральной нервной системе сосредоточен в сравнительно небольшой области нервных центров, что обуславливает их быстрое утомление.

В период соревнований шахматисты ведут малоподвижный образ жизни. Поэтому шахматы можно назвать гиподинамическим видом спорта, а гиподинамия может привести не только к ухудшению спортивных результатов, но и к нарушению функций опорно-двигательного аппарата, систем кровообращения, дыхания, пищеварения и всего организма. Основным средствам устранения дефицита мышечной деятельности для людей умственного труда являются физические упражнения.

Они приводят в действие естественные резервы человека, создавая и поддерживая основу высокой работоспособности, способность к длительному напряжению наиболее сложных функций нервной системы. При этом используются как упражнения общего воздействия (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, гимнастика и др.), так и упражнения направленного воздействия (дыхательные, статические).

Конкретный подбор и интенсивность упражнений может варьироваться в достаточно широких пределах в зависимости от личностных характеристик спортсмена.

**Общеразвивающие упражнения**. Являются составной частью каждого занятия по физической подготовке. Общеразвивающие упражнения состоят из всевозможных движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний. Дозировка определяется уровнем физического развития и подготовленности спортсменов-учащихся, периодом учебно-тренировочного процесса и конкретными задачами тренировки.

**Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.**Поднимание и опускание рук в различных направлениях. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками.

**Упражнения для развития мышц шеи и туловища.** В различных исходных положениях – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища.

**Упражнения для развития мышц ног**. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах.

**Упражнения для развития мышц всего тела**. Сочетание движений различными частями тела (приседания с наклонами вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

**Спортивные и подвижные игры.** Футбол, баскетбол, настольный теннис, различные эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий

**Легкоатлетические упражнения.** Бег: для девочек — от 500 до 1000 м, от 1000 до 1500 м — для юношей; прыжки в длину с места, прыжки в высоту.

Общая физическая подготовка проводится регулярно в течение всего годичного тренировочного цикла в виде коллективных занятий под руководством тренера или самостоятельно в виде домашних заданий. В зависимости от этапа подготовки дозировка отдельных средств постепенно увеличивается. В конце каждого учебного года проводятся контрольные тесты по ОФП со сдачей нормативов.

**Дневник самоконтроля**

Чтобы правильно оценивать эффективность занятий спортом (физкультурой) спортсменам рекомендуется вести дневник самоконтроля, где он будет вести регулярный учет показателей своего здоровья, физического развития, режима тренировок, спортивных результатов и т.п.

Регулярно проводимый самоконтроль помогает анализировать влияние умственных и физических нагрузок на организм, что способствует обнаружению ранних признаков утомления, перенапряжения и, соответственно,  коррекции тренировочного процесса. Самоконтроль не может заменить врачебного контроля. При появлении признаков выраженного утомления, перенапряжения, заболеваний надо обратиться к спортивному врачу. Самоконтроль включает в себя простые общедоступные наблюдения: учет субъективных показателей (сон, аппетит, настроение, потливость, утомляемость во время тренировок, желание тренироваться и др.) и  данные объективных исследований (пульс, масса тела, частота дыхания, динамометрия  и др.).

Дневник можно дополнить характеристикой тренировочных нагрузок (продолжительность и др.), результатами простейших тестов, позволяющих оценивать физическую работоспособность, приспособляемость к нагрузке и т.д.

В дневнике самоконтроля следует вносить описание содержания тренировки, время ее проведения, спортивные результаты и т.п.

Спортсменам рекомендуется постоянно заполнять дневник самоконтроля и регулярно показывать его тренеру, при необходимости – врачу.

**3.3. Изучение и совершенствование стратегии, техники и тактики шахмат**

**3.3.1. Группы начальной подготовки первого года обучения**

Изучение ходов фигур. Освоение правил шахматной игры. Понятие о шахе, мате, пате, шахматной нотации. Освоение техники матования одинокого короля. Нападение и защита. Размен. Сравнительная ценность фигур. Изучение простейших окончаний, комбинаций. Решение задач «мат в 1 и 2 хода». Понятие о центре в шахматной партии. Совершенствование навыков реализации большого материального преимущества. Первоначальное понятие о плане в шахматной партии. Участие в соревнованиях.

**3.3.2. Группы начальной подготовки свыше одного года обучения**

В данном периоде обучения происходит формирование стойкого интереса к шахматам. Решение задач «мат в 2 и 3 хода». Нахождение и решение комбинаций (связка, двойной удар, открытое нападение, открытый шах, двойной шах, завлечение, отвлечение и т.д.). Совершенствование навыков реализации небольшого материального преимущества. Освоение техники использования геометрических мотивов. Освоение навыков анализа партий и типовых позиций. Участие в соревнованиях. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

**3.3.3. Учебно-тренировочные группы первого года обучения**

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс.

Дидактические принципы педагогики в процессе обучения и тренировки.

Основными задачами периода начальной специализации являются расширение и дальнейшее совершенствование круга технико-тактических навыков, развитие морально-волевых качеств, приобретение соревновательного опыта. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

**3.3.4. Учебно-тренировочные группы второго года обучения**

Основные задачи — расширение и совершенствование технико-тактического ведения партии, накопление опыта участия в соревнованиях, развитие морально-волевых и специальных психических качеств, обеспечивающих стабильную игру и надежность выступлений в соревнованиях.

Дальнейшее совершенствование техники и тактики ведения партии осуществляется одновременно с развитием физических, психических, интеллектуальных возможностей организма.

Увеличение количества соревнований на этом этапе подготовки дает возможность проверить уровень подготовленности и потенциальных возможностей шахматиста, определить стабильность владения техникой введения партии.

Участие в соревнованиях. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

**3.3.5. Учебно-тренировочные группы третьего года обучения**

Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и  
приобретение им специальных знаний, навыков, качеств. Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста.  
 Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.  
 Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного  
занятия. Структура индивидуального занятия

Задача этапа подготовки: расширение и углубление технико-тактического мастерства юных шахматистов с учетом их индивидуальных особенностей.

Этот год обучения характеризуется возросшим объемом требований, как по физической, так и по технико-тактической подготовке.

Изучение и совершенствование стратегии, тактики и техники игры ведется с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Участие в соревнованиях. Выполнение контрольных нормативов.

**3.3.6. Учебно-тренировочные группы свыше трех лет обучения**

В это время завершается подготовка в учебно-тренировочных группах, создается прочная база для перехода на этап спортивного совершенствования. Совершенствование стратегии, техники и тактики требует достижения высокого спортивного результата.

Сложнее становятся учебно-тренировочные занятия, условия их выполнения требуют от спортсменов-учащихся более высокого технико-тактического мастерства.

Участие в соревнованиях. Выполнение контрольных нормативов.

**3.3.7. Группы спортивного совершенствования первого года обучения**

На данном этапе ведется специализированная подготовка с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Основные задачи: совершенствовать технико-тактическое мастерство, развивать специальные качества шахматиста, достигать высокого уровня всех сторон подготовленности, стабильности результатов в соревнованиях. Весомое место в подготовке шахматиста в этот период занимают учебно-тренировочные сборы и соревнования, где объем тренировочных нагрузок постепенно должен увеличиваться. Совершенствуется индивидуальная подготовка спортсмена-учащегося.

Построение учебно-тренировочного и соревновательного процесса осуществляется с учетом особенностей индивидуального стиля ведения игры шахматиста. Разрабатывается индивидуальный план подготовки спортсмена-учащегося.

Выполнение классификационных нормативов.

**3.3.8. Группы спортивного совершенствования второго года обучения**

Задачи этапа подготовки:

— расширить и совершенствовать арсенал технико-тактических средств;

— совершенствовать психические качества, обеспечивающие стабильность и надежность выступлений в соревнованиях.

Решение указанных задач подчинено основному направлению совершенствования спортивного мастерства на данном этапе, углубленной специализации и индивидуализации подготовки, а также стабильности результатов в учебно-тренировочном и соревновательном процессах.

Приобретение опыта участия в официальных соревнованиях.

**3.3.9. Группы спортивного совершенствования свыше двух лет обучения**

К особенностям организации и методики проведения учебно-тренировочного процесса можно отнести:

— подготовка кандидатов и членов национальной сборной команды страны;

— совершенствование мастерства на основе индивидуализации учебно-тренировочного процесса;

— развитие моральных и специальных психических качеств шахматиста;

— достижение наивысших результатов в соревнованиях.

Участие в соревнованиях различного ранга. Достижение высоких спортивных показателей. Выполнение классификационных нормативов.

**3.3.10. Группы высшего спортивного мастерства**

Задачи подготовки: совершенствовать индивидуальное технико-тактическое мастерство, повышать устойчивость и надежность психических качеств в экстремальных условиях соревнований, достигать наивысших спортивных результатов.

Дальнейшее совершенствование шахматиста ведется в соответствии с заданиями в индивидуальных планах, достижением показателей выступлений сильнейших шахматистов.

Особое внимание на данном этапе уделяется совершенствованию психических качеств, необходимых для успешного выступления на соревнованиях. Углубленный врачебный контроль.

Участие в соревнованиях различного ранга. Достижение и сохранение спортивных результатов.

**4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

**4.1. Группы начальной подготовки первого года обучения**

**Дебютная подготовка.** Основные принципы развития дебюта. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Стратегические идеи итальянской партии.

**Миттельшпиль.** Понятие о тактике, комбинации. Основные тактические приемы. Связка, двойной удар, «вилка», вскрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Понятие о стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии.

**Эндшпиль.** Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность короля в эндшпиле. Матование одинокого короля. Пешечные окончания. Оппозиция. Цугцванг. Правило квадрата. Король и пешка против короля. Ферзь против пешки. Ладья против пешки. Коневые окончания.

**4.2. Группы начальной подготовки свыше одного года обучения**

**Дебютная подготовка**. Классификация дебютов. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.

**Миттельшпиль.** Комбинации с мотивом «спертого мата», использование слабости последней горизонтали, разрушения пешечного прикрытия, освобождения поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты. План игры. Оценка позиции. Реализация материального преимущества. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

**Эндшпиль.** Простейшие пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв. Слон против пешки. Конь против пешки. Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Король, слон и пешка против короля.

**4.3. Учебно-тренировочные группы первого года обучения**

**Дебютная подготовка**. План в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи защиты двух коней, защиты Филидора, шотландской партии, шотландского гамбита.

**Миттельшпиль.** Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетание идей. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь.

**Эндшпиль.** Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях. Конь с пешкой против двух и более пешек. Конь против пешек. Слон против пешек. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи.

**4.4. Учебно-тренировочные группы второго года обучения**

**Дебютная подготовка.** Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Стратегические идеи главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказанного ферзевого гамбита.

**Миттельшпиль.** Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Пешечная атака. Фигурная атака. Пешечно-фигурная атака. Проблемы центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно-фигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

**Эндшпиль.** Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Борьба слона с пешками против слона с пешками. Ладья и не крайняя пешка против ладьи. Ладья и не крайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «моста».

**4.5. Учебно-тренировочные группы третьего года обучения**

**Дебютная подготовка.** Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

**Миттельшпиль.** Атака на короля. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Ограничение подвижности фигур противника. Выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающих ходов.

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

**4.6. Учебно-тренировочные группы свыше трех лет обучения**

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

**Миттельшпиль.** Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм защитительных ресурсов. Тенденцияперехода в контратаку. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория «островков». Создание слабостей в лагере соперника.

**Эндшпиль.** Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками.

Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

**4.7. Группы спортивного совершенствования первого года обучения**

**Дебютная подготовка.** Понятие дебютной новинки. Концентрический метод изучения дебютных систем. Стратегические идеи защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети.

**Миттельшпиль.** Стратегическая и тактическая защиты. Приемы тактической защиты. Пешечный перевес в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов. Размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии.

**Эндшпиль**. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи. Ферзевые окончания. Проблемы перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль.

**4.8. Группы спортивного совершенствования второго года обучения**

**Дебютная подготовка.** Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала.

**Миттельшпиль.** Типичные комбинации в миттельшпиле. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции. Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

**Эндшпиль.** Сложные окончания.

**4.9. Группы спортивного совершенствования свыше двух лет обучения**

**Дебютная подготовка**. Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара.

**Миттельшпиль.** Совершенствование индивидуального стиля шахматиста.

**Эндшпиль.** Совершенствование индивидуального стиля шахматиста.

**4.10. Группы высшего спортивного мастерства**

**Дебютная подготовка.** Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара.

**Миттельшпиль.** Совершенствование индивидуального стиля шахматиста.

**Эндшпиль.** Совершенствование индивидуального стиля шахматиста.Морально-волевая, интеллектуальная и специальная психическая подготовка.

Морально-волевые качества: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, организованность, дисциплинированность, уважение к товарищам.

Волевые качества и их значение для повышения спортивного мастерства шахматистов. Основные средства волевой подготовки.

Интеллект спортсмена. Интеллектуальное самообразование спортсмена.

Содержание специальной психической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Приемы регуляции психоэмоционального состояния спортсмена. Методика непосредственной предсоревновательной психической подготовки шахматистов перед стартом. Методы психорегулирующей тренировки (ПРТ) и ее роль в подготовке высококвалифицированного спортсмена.

**5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам.

Спортсмены-учащиеся (учащиеся) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов-учащихся (учащихся) наблюдать за выполнением заданий другими занимающимися, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов-учащихся (учащихся) к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время занятий на тренировочном этапе спортсменам-учащимся (учащимся) необходимо научиться самостоятельному ведению дневника, в котором вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, осуществлять их анализ.

Спортсмены-учащиеся (учащиеся) этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия и проводить занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по шахматам в своем СУСУ и соревнованиях городского (областного) уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований для присвоения звания инструктора по спорту и судейского звания – судьи по спорту.

**5.1. Учебно-тренировочные группы**

Проведение теоретического занятия по одной из тем (по указанию тренера). Проведение части урока (по заданию тренера) с группой начального обучения.

Участие в соревнованиях в качестве демонстратора, помощника судьи на площадке, помощника секретаря, судьи-информатора.

**5.2. Группы спортивного совершенствования и**

**высшего спортивного мастерства**

Оказание помощи тренерскому составу школы в проведении начального набора учащихся, самостоятельное проведение нескольких занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Проведение агитационной и пропагандистской работы по шахматам.

Участие в организации и проведении соревнований по шахматам.

Выполнение обязанностей одного из старших судей на школьных соревнованиях, судей на площадке на соревнованиях городского (областного) масштаба. Получение звания судьи по спорту.

**6. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

#### 6.1. Этап начальной подготовки

В группах начальной подготовки осваивается теоретический материал, основные стратегические и тактические идеи дебюта, миттельшпиля, изучаются основы эндшпиля. Юные шахматисты принимают участие в соревнованиях, сеансах одновременной игры, конкурсах решения задач и комбинаций.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годичного цикла. С этой целью приведены план-схемы подготовки юных шахматистов, которые отражают основные количественные и качественные показатели организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Схемы построены на основе календарной линейки с делением на месяцы и 52 недели, в результате чего все факторы в них даны во взаимосвязи между собой и во времени.

В целом план-схемы представляют собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию подготовки юных шахматистов.

**Учебный план**

Содержание теоретической, физической и практической подготовки на этапе начального обучения представлено в таблице 4. Распределение учебной нагрузки по месяцам годичного цикла представлено в таблицах 5 и 6.

Таблица 4 – Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Год обучения | | |
| 1 | свыше 1 | |
| I. Теоретическая подготовка | 95 | | 95 |
| Правила поведения учащихся, нормативы по охране труда и технике безопасности | 1 | | 1 |
| Физическая культура и спорт в Беларуси | 1 | | 1 |
| Правила шахмат ФИДЕ. Судейство и организация соревнований | 2 | | 2 |
| Исторический обзор развития шахмат | 10 | | 10 |
| Дебют | 20 | | 20 |
| Миттельшпиль | 40 | | 40 |
| Эндшпиль | 20 | | 20 |
| Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста | 1 | | 1 |
| II. Практическая подготовка | 217 | | 217 |
| Классификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций | 125 | | 125 |
| Теоретические семинары, контрольные работы | 4 | | 4 |
| Партии по консультации, конкурсы решений задач, этюдов, нахождения комбинаций, сеансы одновременной игры | 10 | | 10 |
| Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований | 2 | | 2 |
| Самостоятельная работа | 36 | | 36 |
| Общефизическая подготовка | 40 | | 40 |
| III. Восстановительные мероприятия | в течение года | | |
| IV. Участие в соревнованиях | согласно календарному плану | | |
| V. Виды обследований | в течение года | | |
| Всего часов: | 312 | | 312 |

Таблица 5 – примерная план-схема подготовки на годичный цикл, группа НП 1 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарная линейка | месяцы | Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Июль Август | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | 17 | 18 | 19 | | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | | | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |  |
| Календарь соревнований | главные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | I |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| основные  контрольные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| контрольные |  | | |  |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочные сборы | централизованные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | \_ |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ДСО и ведомств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| местные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Структура годичного цикла тренировки | периоды | Базовой Специализированной подготовки Реализации спортивных Специализированной Реализации Специализированной Реализации спортив- Восстановления  подготовки возможностей подготовки спортивных возм. подготовки ных возможностей | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| этапы |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Основные задачи по этапам подготовки | | Освоение правил техники безопасности. Разносторонняя физическая подготовка. Формирование интереса к занятиям спортом. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Распределение нагрузки  Содержание занятий  **1. Практические занятия:** | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1.ОФП | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  | |  | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 40 |
| 2. Теоретические семинары, контрольные работы | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| 3. Классификационные турниры, анализ  партий и типовых позиций  4. | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 125 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Партии по консультации, конкурсы решений | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |
| задач, нахождения комбинаций, сеансы одно-  временной игры | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Переводные испытания | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 6. Самостоятельная работа | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 |
| **II. Теоретические занятия** | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | | 3 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 2 | | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 95 |
| ИТОГО: часов в неделю | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 312 |
| **Участие в соревнованиях** | | Согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Виды обследований** |  | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Восстановительные** | **мероприятия** | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Примечание: верхняя часть таблицы заполняется согласно календарному плану спортивного учреждения.  Понедельная разбивка часов может изменяться по решению тренерского совета спортивного учреждения. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Таблица 6 – примерная план-схема подготовки на годичный цикл, группа НП – свыше 1 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарная линейка | месяцы | Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Июль Август | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1000 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15Ь | 16 | | 177777 18 19 19 | 1888 | 19 | | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27| 2В| 29 | 28 29  2929 | 29 | | 30 31 | 31 | 32 | 33 | 34 | З5 | 36 37 38 | | 37 | 38 | 39999 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45Ь | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51111 | 52 |  |
| Календарь соревнований | главные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | I |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| основные  контрольные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| контрольные |  | | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочные сборы | централизованные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | \_ |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ДСО и ведомств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| местные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Структура годичного цикла тренировки | периоды |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| этапы |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Основные задачи по этапам подготовки | | Освоение правил техники безопасности. Разносторонняя физическая подготовка. Формирование интереса к занятиям спортом. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Распределение нагрузки  Содержание занятий  **I. Практические занятия:** | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1.ОФП | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  | |  | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 40 |
| 2. Теоретические семинары, контрольные  работы | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| 3.Классификационные турниры, анализ  партий и типовых позиций | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 125 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4..Партии по консультации, конкурсы решений | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |
| задач, нахождения комбинаций, сеансы одно-  временной игры | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Переводные испытания | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 6. Самостоятельная работа | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 |
| **II. Теоретические занятия** | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | | 3 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 95 |
| ИТОГО: часов в неделю | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 312 |
| Участие в соревнованиях | | Согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Виды обследований |  | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Восстановительные | мероприятия | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Примечание. Верхняя часть таблицы заполняется согласно календарному плану спортивного учреждения.  Понедельная разбивка часов может изменяться по решению тренерского совета спортивного учреждения. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**6.2. Учебно-тренировочный этап**

В учебно-тренировочных группах первого и второго годов обучения юные шахматисты проходят этап начальной специализации. Практически в эти годы закладываются основы спортивного мастерства. Увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем разделам подготовки. В учебно-тренировочных группах третьего года и свыше трех лет обучения спортсмены-учащиеся проходят этап углубленной специализации. Продолжается совершенствование основ стратегии и тактики шахмат. Развиваются психические, интеллектуальные качества шахматиста. Изменяются функциональные возможности организма шахматиста.

Планирование тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах является сложным, имеющим свои особенности по годам обучения. Оно основывается на общей тенденции построения подготовки шахматиста-спортсмена и включает в себя индивидуальные аспекты тренировки.

Примерное планирование тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах представлено в план-схемах (таблицы 7–10).

Основными задачами учебно-тренировочного этапа являются:

– дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития;

– освоение нового теоретического материала;

– изучение и совершенствование стратегии и тактики шахмат;

– приобретение судейских навыков;

– обучение ведению дневников тренировок.

Таблица 7 – примерная план-схема подготовки на годичный цикл, УТГ 1-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарная линейка | месяцы | Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Июль Август | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1000 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15Ь | 16 | | 177777 18 19 19 | 1888 | 19 | | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27| 2В| 29 | 28 29  2929 | 29 | | 30 31 | 31 | 32 | 33 | 34 | З5 | 36 37 38 | | 37 | 38 | 39999 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45Ь | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51111 | 52 |  |
| Календарь соревнований | главные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | I |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| основные  контрольные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| контрольные |  | | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочные сборы | централизованные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | \_ |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ДСО и ведомств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| местные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Структура годичного цикла тренировки | периоды |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| этапы |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Основные задачи по этапам подготовки | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Распределение нагрузки  Содержание занятий  **I. Практические занятия:** | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| I. Практические занятия. | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1.ОФП | |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 2 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 60 |
| 2. Теоретические семинары, контрольные  работы | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |
| 3.Классификационные турниры, анализ  партий и типовых позиций | | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 180 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4..Партии по консультации, конкурсы решений | |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 | | 1 | | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 |
| задач, нахождения комбинаций, сеансы одно-  временной игры | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Переводные испытания | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
| 6. Самостоятельная работа | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 54 |
| **II. Теоретические занятия** | | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  | |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 141 |
| ИТОГО: часов в неделю | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | | 9 | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 468 |
| Участие в соревнованиях | | Согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Виды обследований |  | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Восстановительные | мероприятия | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Примечание. Верхняя часть таблицы заполняется согласно календарному плану спортивного учреждения.  Понедельная разбивка часов может изменяться по решению тренерского совета спортивного учреждения. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Таблица 8 – примерная план-схема подготовки на годичный цикл, УТГ 2-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарная линейка | месяцы | Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Июль Август | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1000 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15Ь | 16 | | 177777 18 19 19 | 1888 | 19 | | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27| 2В| 29 | 28 29  2929 | 29 | | 30 31 | 31 | 32 | 33 | 34 | З5 | 36 37 38 | | 37 | 38 | 39999 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45Ь | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51111 | 52 |  |
| Календарь соревнований | главные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | I |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| основные  контрольные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| контрольные |  | | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочные сборы | централизованные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | \_ |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ДСО и ведомств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| местные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Структура годичного цикла тренировки | периоды |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| этапы |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Основные задачи по этапам подготовки | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Распределение нагрузки  Содержание занятий  **I. Практические занятия:** | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| I. Практические занятия. | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1.ОФП | |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | |  | |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 | | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 60 |
| 2. Теоретические семинары, контрольные  работы | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | | 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |
| 3.Классификационные турниры, анализ  партий и типовых позиций | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 250 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4..Партии по консультации, конкурсы решений | |  |  | 2 | 2 | 2 |  |  |  | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  | 2 | 2 | | 2 | |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 |  | |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 30 |
| задач, нахождения комбинаций, сеансы одно-  временной игры | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Переводные испытания | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| 6. Самостоятельная работа | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | 1 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 73 |
| **II. Теоретические занятия** | | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 6 | 5 | 5 | 4 | 2 | | 2 | | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 6 | | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 1 | 2 | 1 | | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 197 |
| ИТОГО: часов в неделю | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 1212 | 122 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | | 12 | | 12 | 12 | 12 | 121 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 624 |
| Участие в соревнованиях | | Согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Виды обследований |  | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Восстановительные | мероприятия | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Примечание. Верхняя часть таблицы заполняется согласно календарному плану спортивного учреждения.  Понедельная разбивка часов может изменяться по решению тренерского совета спортивного учреждения. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Таблица 9 – примерная план-схема подготовки на годичный цикл, УТГ 3-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарная линейка | месяцы | Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Июль Август | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1000 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15Ь | 16 | | 177777 18 19 19 | 1888 | 19 | | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27| 2В| 29 | 28 29  2929 | 29 | | 30 31 | 31 | 32 | 33 | 34 | З5 | 36 37 38 | | 37 | 38 | 39999 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45Ь | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51111 | 52 |  |
| Календарь соревнований | главные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | I |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| основные  контрольные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| контрольные |  | | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочные сборы | централизованные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | \_ |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ДСО и ведомств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| местные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Структура годичного цикла тренировки | периоды |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| этапы |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Основные задачи по этапам подготовки | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Распределение нагрузки  Содержание занятий  **I. Практические занятия:** | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| I. Практические занятия. | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1.ОФП | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 11 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 60 |
| 2. Теоретические семинары, контрольные  работы | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |
| 3.Классификационные турниры, анализ  партий и типовых позиций | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | | 7 | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 305 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4..Партии по консультации, конкурсы решений | |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 50 |
| задач, нахождения комбинаций, сеансы одно-  временной игры | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Переводные испытания | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |
| 6. Самостоятельная работа | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 90 |
| **II. Теоретические занятия** | | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 7 | | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 4 | 4 | 1 | | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 259 |
| ИТОГО: часов в неделю | | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 151 | 15 | 15 | 15 | | 15 | | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 1515 | 15 | 780 |
| Участие в соревнованиях | | Согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Виды обследований |  | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Восстановительные | мероприятия | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Примечание. Верхняя часть таблицы заполняется согласно календарному плану спортивного учреждения.  Понедельная разбивка часов может изменяться по решению тренерского совета спортивного учреждения. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Таблица 10 – примерная план-схема подготовки на годичный цикл, УТГ свыше 3-х лет обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарная линейка | месяцы | Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Июль Август | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1000 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15Ь | 16 | | 177777 18 19 19 | 1888 | 19 | | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27| 2В| 29 | 28 29  2929 | 29 | | 30 31 | 31 | 32 | 33 | 34 | З5 | 36 37 38 | | 37 | 38 | 39999 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45Ь | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51111 | 52 |  |
| Календарь соревнований | главные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | I |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| основные  контрольные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| контрольные |  | | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочные сборы | централизованные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | \_ |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ДСО и ведомств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| местные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Структура годичного цикла тренировки | периоды |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| этапы |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Основные задачи по этапам подготовки | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Распределение нагрузки  Содержание занятий  **I. Практические занятия:** | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| I. Практические занятия. | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1.ОФП | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 11 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 60 |
| 2. Теоретические семинары, контрольные  работы | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |
| 3.Классификационные турниры, анализ  партий и типовых позиций | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |  |  | 370 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4..Партии по консультации, конкурсы решений | |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 | | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 60 |
| задач, нахождения комбинаций, сеансы одно-  временной игры | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Переводные испытания | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |
| 6. Самостоятельная работа | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | 5 | 8 | 8 | 8 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 109 |
| **II. Теоретические занятия** | | 9 | 9 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 10 | 10 | 5 | 5 | | 7 | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 9 | | 9 | 9 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 4 | 4 | | 5 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 319 |
| ИТОГО: часов в неделю | | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | | 18 | | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 188 | 18 | 936 |
| Участие в соревнованиях | | Согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Виды обследований |  | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Восстановительные | мероприятия | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Примечание. Верхняя часть таблицы заполняется согласно календарному плану спортивного учреждения.  Понедельная разбивка часов может изменяться по решению тренерского совета спортивного учреждения. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Учебный план**

Подготовка спортсменов в учебно-тренировочных группах включает получение теоретических знаний, совершенствование обшей физической подготовленности, изучение и совершенствование технико-тактического мастерства. Распределение средств обучения и совершенствования этих видов представлено в примерном тематическом плане (таблица 11).

Таблица 11 – Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочных групп

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Год обучения | | | |
| 1 | 2 | 3 | свыше 3 |
| I. Теоретическая подготовка | 141 | 197 | 259 | 319 |
| Правила поведения учащихся, нормативы по охране труда и технике безопасности | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Физическая культура и спорт в Беларуси | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Правила шахмат ФИДЕ. Судейство и организация соревнований | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Исторический обзор развития шахмат | 20 | 30 | 30 | 30 |
| Дебют | 34 | 50 | 70 | 80 |
| Миттельшпиль | 50 | 70 | 90 | 120 |
| Эндшпиль | 30 | 40 | 60 | 80 |
| Основы методики тренировки шахматиста | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста | 1 | 1 | 1 | 1 |
| II. Практическая подготовка | 327 | 427 | 521 | 617 |
| Классификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций | 180 | 250 | 305 | 370 |
| Теоретические семинары, контрольные работы | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Партии по консультации, конкурсы решений задач, этюдов, нахождения комбинаций, сеансы одновременной игры | 20 | 30 | 50 | 60 |
| Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований | 3 | 4 | 6 | 8 |
| Самостоятельная работа | 54 | 73 | 90 | 109 |
| Общефизическая подготовка | 60 | 60 | 60 | 60 |
| III. Восстановительные мероприятия | в течение года | | | |
| IV. Участие в соревнованиях | согласно календарному плану | | | |
| V. Виды обследований | в течение года | | | |
| Всего часов: | 468 | 624 | 780 | 936 |

**6.3. Этап спортивного совершенствования**

В группах этого этапа ведется специализированная подготовка с учетом индивидуальных особенностей занимающихся на основе комплексного процесса подготовки.

Основные задачи для учащихся групп спортивного совершенствования:

– повышать уровень общей физической подготовленности;

– индивидуализировать и совершенствовать технико-тактическое мастерство;

– достигать стабильности результатов шахматной игры;

– приобретать опыт участия в соревнованиях;

– выполнять функции инструктора-общественника и получить звание судьи по спорту;

– выполнить классификационные нормативы.

**Учебный план**

Планирование учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования осуществляется на основе ведущих положений теории и методики спортивной тренировки.

Учебный план состоит из теоретического материала, общей физической подготовки, изучения и совершенствования технико-тактического мастерства по разделам (дебют, миттельшпиль, эндшпиль).

Примерное содержание учебного плана представлено в таблице 12.

Таблица 12 – Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп спортивного совершенствования

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Группы спортивного совершенствования | | |
| 1 | 2 | свыше  2-х лет |
| I. Теоретическая подготовка | 370 | 387 | 437 |
| Физическая культура и спорт в РБ | 1 | - | - |
| Правила поведения учащихся. Нормативы по охране труда и ТБ | 1 | 1 | 1 |
| Правила шахмат ФИДЕ. Судейство и организация соревнований | 4 | 4 | 6 |
| Исторический обзор развития шахмат | 40 | 40 | 50 |
| Дебют | 90 | 90 | 100 |
| Миттельшпиль | 138 | 146 | 154 |
| Эндшпиль | 90 | 100 | 120 |
| Основы методики тренировки шахматиста | 4 | 6 | 6 |
| Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста | 2 | - | - |
| II. Практическая подготовка | 722 | 809 | 915 |
| Классификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций | 390 | 420 | 450 |
| Теоретические семинары, контрольные работы | 12 | - | - |
| Партии по консультации, конкурсы решений задач, этюдов, комбинаций, сеансы одновременной игры | 80 | 130 | 200 |
| Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований | 10 | 14 | - |
| Самостоятельная работа | 130 | 145 | 165 |
| Общефизическая подготовка | 100 | 100 | 100 |
| III. Восстановительные мероприятия | в течение года | | |
| IV. Участие в соревнованиях | согласно календарному плану | | |
| V. Виды обследований | в течение года | | |
| Всего часов: | 1092 | 1196 | 1352 |

Примерное планирование тренировочной нагрузки для данного контингента представлено в план-схемах (таблицы 13-15), которое может быть использовано как основа для планирования подготовки шахматистов с учетом индивидуализации тренировочного процесса.

Таблица 13 – примерная план-схема подготовки на годичный цикл, группа СПС 1-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарная линейка | месяцы | Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Июль Август | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1000 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15Ь | 16 | | 177777 18 19 19 | 1888 | 19 | | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27| 2В| 29 | 28 29  2929 | 29 | | 30 31 | 31 | 32 | 33 | 34 | З5 | 36 37 38 | | 37 | 38 | 39999 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45Ь | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51111 | 52 |  |
| Календарь соревнований | главные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | I |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| основные  контрольные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| контрольные |  | | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочные сборы | централизованные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ДСО и ведомств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| местные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Структура годичного цикла тренировки | периоды |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| этапы |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Основные задачи по этапам подготовки | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Распределение нагрузки  Содержание занятий  **I. Практические занятия:** | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| I. Практические занятия. | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1.ОФП | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 100 |
| 2. Теоретические семинары, контрольные  работы | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 |
| 3. Анализ партий и типовых позиций  4 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 |  |  |  | 390 |
| 3..Партии по консультации, конкурсы решений | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 | | 2 | | 2 | 2  3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 80 |
| задач, нахождения комбинаций, сеансы одно-  временной игры | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Переводные испытания | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |
| 6. Самостоятельная работа | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | 4 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 14 | 19 | 19 | 19 | 130 |
| **II. Теоретические занятия** | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 12 | 9 | 7 | 10 | | 9 | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 6 | 6 |  | 9 | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 370 |
| ИТОГО: часов в неделю | | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 213 | 21 | | 21 | | 21 | 21 | 21 | 211 | 213 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21  31 | 21 | 21 | 21 | | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 1092 |
| Участие в соревнованиях | | Согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Виды обследований |  | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Восстановительные | мероприятия | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Примечание. Верхняя часть таблицы заполняется согласно календарному плану спортивного учреждения.  Понедельная разбивка часов может изменяться по решению тренерского совета спортивного учреждения. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Таблица 14 – примерная план-схема подготовки на годичный цикл, группа СПС 2-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарная линейка | месяцы | Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Июль Август | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1000 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15Ь | 16 | | 177777 18 19 19 | 1888 | 19 | | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27| 2В| 29 | 28 29  2929 | 29 | | 30 31 | 31 | 32 | 33 | 34 | З5 | 36 37 38 | | 37 | 38 | 39999 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45Ь | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51111 | 52 |  |
| Календарь соревнований | главные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | I |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| основные  контрольные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| контрольные |  | | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочные сборы | централизованные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | \_ |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ДСО и ведомств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| местные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Структура годичного цикла тренировки | периоды |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| этапы |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Основные задачи по этапам подготовки | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Распределение нагрузки  Содержание занятий  **I. Практические занятия:** | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| I. Практические занятия. | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1.ОФП | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 100 |
| 2. Анализ партий и типовых позиций | | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 | 8 | | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 420 |
| 3..Партии по консультации, конкурсы решений | | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | | 2 | | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 130 |
| задач, нахождения комбинаций, сеансы одно-  временной игры | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Переводные испытания | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | 14 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 14 |
| 5. Самостоятельная работа | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 5 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 | 10 | 11 | 10 | 11 | 10 | 11 | 10 | 145 |
| **II. Теоретические занятия** | | 10 | 9 | 10 | 9 | 11 | 10 | 11 | 10 | 11 | 10 | 11 | 10 | 119 | 11 | 12 | 11 | 11 | | 11 | | 11 | 10 | 11 | 10 | 11 | 10 | 11 | 10 | 11 | 10 | | 11 | 10 | 11 | 10 | 11 | 10 | 10 |  | 11 | | 5 | 2 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 387 |
| ИТОГО: часов в неделю | | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | | 23 | | 23 | 23 | 23 | 231 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23  31 | 23 | 23 | 23 | | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 1196 |
| Участие в соревнованиях | | Согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Виды обследований |  | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Восстановительные | мероприятия | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Примечание. Верхняя часть таблицы заполняется согласно календарному плану спортивного учреждения.  Понедельная разбивка часов может изменяться по решению тренерского совета спортивного учреждения. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Таблица 15 – примерная план-схема подготовки на годичный цикл, группа СПС свыше 2-х лет обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарная линейка | месяцы | Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Июль Август | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1000 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15Ь | 16 | | 177777 18 19 19 | 1888 | 19 | | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27| 2В| 29 | 28 29  2929 | 29 | | 30 31 | 31 | 32 | 33 | 34 | З5 | 36 37 38 | | 37 | 38 | 39999 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45Ь | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51111 | 52 |  |
| Календарь соревнований | главные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | I |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| основные  контрольные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| контрольные |  | | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочные сборы | централизованные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | \_ |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ДСО и ведомств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| местные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Структура годичного цикла тренировки | периоды |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| этапы |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Основные задачи по этапам подготовки | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Распределение нагрузки  Содержание занятий  **I. Практические занятия:** | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| I. Практические занятия. | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1.ОФП | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | | 2 | | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 100 |
| 2. Анализ партий и типовых позиций | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | | 9 | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 450 |
| 3..Партии по консультации, конкурсы решений | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | | 3 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 200 |
| задач, нахождения комбинаций, сеансы одно-  временной игры | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Самостоятельная работа | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 5 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 165 |
| **II. Теоретические занятия** | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 119 | 11 | 14 | 14 | 12 | | 12 | | 12 | 12 | 11 | 110 | 11 | 110 | 11 | 11 | 11 | 11 | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | | 12 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 437 |
| ИТОГО: часов в неделю | | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | | 26 | | 26 | 26 | 26 | 261 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26  31 | 26 | 26 | 26 | | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 1352 |
| Участие в соревнованиях | | Согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Виды обследований |  | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Восстановительные | мероприятия | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Примечание. Верхняя часть таблицы заполняется согласно календарному плану спортивного учреждения.  Понедельная разбивка часов может изменяться по решению тренерского совета спортивного учреждения. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**6.4. Этап высшего спортивного мастерства**

Основные задачи спортсменов-учащихся групп высшего спортивного мастерства:

– повышать уровень физического развития, совершенствовать психические качества шахматиста;

– совершенствовать технико-тактическую подготовленность;

– повышать надежность и стабильность выступлений на соревнованиях;

– достигать наивысших спортивных результатов;

– выполнить норматив МС, МСМК.

Учебный процесс на этапе высшего спортивного мастерства должен строиться с учетом индивидуальных планов подготовки спортсмена.

В годичном цикле подготовки определяются основные (главные) соревнования года для спортсмена. Применительно к ним рассчитываются периоды, которые строятся на принципе закономерностей становления и сохранения спортивной формы — высшего состояния готовности к основным стартам сезона.

**Учебный план**

Содержание учебного плана по теоретической, общей физической, практической подготовке представлено в таблице 16.

Примерное планирование тренировочной работы для спортсменов-учащихся, занимающихся в группах высшего спортивного мастерства, представлено в план-схемах (таблицы 17–18). Данное планирование подготовки шахматистов может быть использовано как основа с учетом индивидуальных коррекций.

Таблица 16 – Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп высшего спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | ВСМ | ВСМ (НК) |
| I. Теоретическая подготовка | 464 | 504 |
| Правила поведения учащихся. Нормативы по охране труда и ТБ | 1 | 1 |
| Исторический обзор развития шахмат | 60 | 70 |
| Правила шахмат ФИДЕ. Судейство и организация соревнований | 8 | 8 |
| Дебют | 110 | 120 |
| Миттельшпиль | 160 | 175 |
| Эндшпиль | 125 | 130 |
| II. Практическая подготовка | 1096 | 1160 |
| Анализ партий и типовых позиций | 520 | 550 |
| Партии по консультации. Решение задач, этюдов, комбинаций, сеансы одновременной игры | 245 | 260 |
| Общефизическая подготовка | 141 | 150 |
| Самостоятельная работа | 190 | 200 |
| III. Восстановительные мероприятия | в течение года | |
| IV. Участие в соревнованиях | согласно календарному плану | |
| V. Виды обследований | в течение года | |
| Всего часов: | 1560 | 1664 |

Таблица 17 ­– примерная план-схема подготовки на годичный цикл, группа ВСМ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарная линейка | месяцы | Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Июль Август | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1000 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15Ь | 16 | | 177777 18 19 19 | 1888 | 19 | | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27| 2В| 29 | 28 29  2929 | 29 | | 30 31 | 31 | 32 | 33 | 34 | З5 | 36 37 38 | | 37 | 38 | 39999 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45Ь | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51111 | 52 |  |
| Календарь соревнований | главные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | I |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| основные  контрольные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| контрольные |  | | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочные сборы | централизованные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | \_ |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ДСО и ведомств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| местные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Структура годичного цикла тренировки | периоды |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| этапы |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Основные задачи по этапам подготовки | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Распределение нагрузки  Содержание занятий  **I. Практические занятия:** | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| I. Практические занятия. | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1.ОФП | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 141 |
| 2. Анализ партий и типовых позиций | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 100 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 520 |
| 3..Партии по консультации, конкурсы решений | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | | 4 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 245 |
| задач, нахождения комбинаций, сеансы одно-  временной игры | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Самостоятельная работа | | 6 | 6 | 6 |  |  | 6 | 6 | 6 |  |  | 6 | 6 | 6 |  |  | 6 | 6 | | 6 | |  |  | 6 | 6 | 6 |  |  | 6 | 6 | 6 | |  |  | 6 | 6 | 6 |  |  | 6 | 6 | | 6 |  |  | 6 | 6 | 6 |  |  | 6 | 6 | 6 |  |  | 5 | 5 | 190 |
| **II. Теоретические занятия** | | 6 | 6 | 6 | 12 | 12 | 6 | 6 | 6 | 12 | 12 | 6 | 6 | 6 | 12 | 12 | 6 | 7 | | 7 | | 12 | 12 | 6 | 6 | 6 | 12 | 12 | 6 | 6 | 6 | | 12 | 12 | 6 | 6 | 6 | 12 | 12 | 6 | 6 | | 7 | 13 | 13 | 7 | 7 | 8 | 14 | 14 | 8 | 8 | 8 | 14 | 15 | 10 | 10 | 464 |
| ИТОГО: часов в неделю | | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | | 30 | | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 1560 |
| Участие в соревнованиях | | Согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Виды обследований |  | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Восстановительные | мероприятия | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Примечание. Верхняя часть таблицы заполняется согласно календарному плану спортивного учреждения.  Понедельная разбивка часов может изменяться по решению тренерского совета спортивного учреждения. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Таблица 18 – примерная план-схема подготовки на годичный цикл, группа ВСМ НК

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарная линейка | месяцы | Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Июль Август | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1000 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15Ь | 16 | | 177777 18 19 19 | 1888 | 19 | | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27| 2В| 29 | 28 29  2929 | 29 | | 30 31 | 31 | 32 | 33 | 34 | З5 | 36 37 38 | | 37 | 38 | 39999 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45Ь | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51111 | 52 |  |
| Календарь соревнований | главные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | I |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| основные  контрольные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| контрольные |  | | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочные сборы | централизованные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | \_ |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ДСО и ведомств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| местные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Структура годичного цикла тренировки | периоды |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| этапы |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Основные задачи по этапам подготовки | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Распределение нагрузки  Содержание занятий  **I. Практические занятия:** | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| I. Практические занятия. | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1.ОФП | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 150 |
| 2. Анализ партий и типовых позиций | | 11 | 11 | 11 | 111 | 111 | 11 | 11 | 11 | 110 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | | 11 | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 550 |
| 3..Партии по консультации, конкурсы решений | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 260 |
| задач, нахождения комбинаций, сеансы одно-  временной игры | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Самостоятельная работа | | 6 | 6 | 6 |  |  | 6 | 6 | 6 |  |  | 6 | 6 | 6 |  |  | 6 | 6 | | 6 | |  |  | 6 | 6 | 6 |  |  | 6 | 6 | 6 | |  |  | 6 | 6 | 6 |  |  | 6 | 6 | | 6 |  |  | 6 | 6 | 6 |  |  | 6 | 6 | 6 |  | 6 | 7 | 7 | 200 |
| **II. Теоретические занятия** | | 7 | 7 | 7 | 13 | 13 | 7 | 7 | 7 | 13 | 13 | 7 | 7 | 7 | 13 | 13 | 7 | 7 | | 7 | | 13 | 13 | 7 | 7 | 7 | 13 | 13 | 7 | 7 | 7 | | 13 | 13 | 8 | 8 | 8 | 14 | 14 | 8 | 8 | | 8 | 14 | 14 | 8 | 8 | 8 | 14 | 14 | 8 | 9 | 9 | 15 | 9 | 8 | 8 | 504 |
| ИТОГО: часов в неделю | | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | | 32 | | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 1664 |
| Участие в соревнованиях | | Согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Виды обследований |  | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Восстановительные | мероприятия | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Примечание. Верхняя часть таблицы заполняется согласно календарному плану спортивного учреждения.  Понедельная разбивка часов может изменяться по решению тренерского совета спортивного учреждения. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**7. ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СДАЧИ КОНТРОЛЬНО–ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Уровень развития физических качеств является основой подготовленности спортсменов различных видов спорта. При оценке уровня общей физической подготовленности используются стандартные тесты, характеризующие физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию).

Нормативные оценки общей физической подготовленности представлены в таблицах 19, 20.

Таблица 19 – Нормативные оценки общей физической подготовленности (девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест | Балл | Возраст, лет | | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 и старше |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Бег 1000 м, мин, с | 10 | 4,40 | 4,40 | 4,35 | 4,35 | 4,30 | 4,30 | 4,25 |
| 9 | 4,50 | 4,50 | 4,45 | 4,45 | 4,40 | 4,40 | 4,35 |
| 8 | 5,00 | 5,00 | 4,55 | 4,55 | 4,50 | 4,50 | 4,45 |
| 7 | 5,10 | 5,10 | 5,05 | 5,05 | 5,00 | 5,00 | 4,55 |
| 6 | 5,20 | 5,20 | 5,15 | 5,15 | 5,10 | 5,10 | 5,05 |
| 5 | 5,30 | 5,30 | 5,25 | 5,25 | 5,20 | 5,20 | 5,15 |
| 4 | 5,40 | 5,40 | 5,35 | 5,35 | 5,30 | 5,30 | 5,25 |
| 3 | 5,50 | 5,50 | 5,45 | 5,45 | 5,40 | 5,40 | 5,35 |
| 2 | 6,10 | 6,10 | 6,05 | 6,05 | 6,00 | 6,00 | 5,55 |
| 1 | 6,11 и > | 6,11 и > | 6,06 и > | 6,06 и > | 6,01 и > | 6,01 и > | 5,56 и > |
| Бег 30 м, с | 10 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,0 | 5,0 |
| 9 | 5,9 | 5,7 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,1 | 5,2 |
| 8 | 6,1 | 5,8 | 5,7 | 5,5 | 5,4 | 5,2 | 5,3 |
| 7 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,7 | 5,5 | 5,3 | 5,4 |
| 6 | 6,3 | 6,1 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,4 | 5,5 |
| 5 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,5 | 5,6 |
| 4 | 6,5 | 6,3 | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 5,6 | 5,7 |
| 3 | 7,0 | 6,7 | 6,5 | 6,4 | 6,3 | 6,0 | 6,1 |
| 2 | 7,2 | 7,0 | 6,8 | 6,6 | 6,5 | 6,2 | 6,3 |
| 1 | 7,3 и > | 7,1 и > | 6,9 и > | 6,7 и > | 6,6 и > | 6,3 и > | 6,4 и > |
| Прыжок в длину с места, см | 10 | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 | 190 |
| 9 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 | 185 |
| 8 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 180 |
| 7 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 175 |
| 6 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 170 |
| 5 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 165 |
| 4 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 160 |
| 3 | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 155 |
| 2 | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 150 |
| 1 | 124 и < | 129 и < | 134 и < | 139 и < | 144 и < | 149 и < | 149 и < |
| Челночный бег 4×9, с | 10 | 10,7 | 10,6 | 10,5 | 10,3 | 10,2 | 10,1 | 10,1 |
| 9 | 10,9 | 10,7 | 10,6 | 10,4 | 10,3 | 10,2 | 10,2 |
| 8 | 11,1 | 10,8 | 10,7 | 10,6 | 10,4 | 10,3 | 10,3 |
| 7 | 11,4 | 11,0 | 10,9 | 10,8 | 10,5 | 10,4 | 10,4 |
| 6 | 11,5 | 11,2 | 11,1 | 11,0 | 10,6 | 10,5 | 10,5 |
| 5 | 11,7 | 11,4 | 11,3 | 11,2 | 10,8 | 10,6 | 10,6 |
| 4 | 11,9 | 11,6 | 11,5 | 11,3 | 10,9 | 10,8 | 10,8 |
| 3 | 12,2 | 12,0 | 11,9 | 11,8 | 11,1 | 10,9 | 10,9 |
| 2 | 12,5 | 12,4 | 12,3 | 12,1 | 11,4 | 11,1 | 11,1 |
| 1 | 12,6 и > | 12,5 и > | 12,4 и > | 12,2 и > | 11,5 и > | 11,2 и > | 11,2 и > |
| Продолжение таблицы 19 | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Поднимание туловища,  кол-во раз в мин | 10 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 | 54 |
| 9 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 52 |
| 8 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 50 |
| 7 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 48 |
| 6 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 | 46 |
| 5 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 44 |
| 4 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 42 |
| 3 | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 40 |
| 2 | 28 | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 | 38 |
| 1 | 27 и < | 29 и < | 31 и < | 33 и < | 35 и < | 37 и < | 37 и < |
| Наклон вперед сидя,  см | 10 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| 9 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 8 | 7 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 7 | 6 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 6 | 5 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 5 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 6 | 8 |
| 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 6 |
| 1 | 0 и < | 0 и < | 1 и < | 1 и < | 2 и < | 3 и < | 5 и < |

Таблица 20 – Нормативные оценки общей физической подготовленности (юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест | Балл | Возраст, лет | | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 и старше |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Бег 1000, 1500 м,  мин, с | 10 | 4,05 | 4,00 | 3,55 | 3,50 | 5,45 | 5,35 | 5,34 |
| 9 | 4,15 | 4,05 | 4,00 | 3,55 | 5,55 | 5,45 | 5,40 |
| 8 | 4,25 | 4,10 | 4,10 | 4,00 | 6,05 | 5,55 | 5,45 |
| 7 | 4,35 | 4,15 | 4,15 | 4,05 | 6,25 | 6,15 | 6,00 |
| 6 | 4,45 | 4,25 | 4,25 | 4,10 | 6,35 | 6,25 | 6,08 |
| 5 | 4,55 | 4,30 | 4,30 | 4,15 | 6,45 | 6,35 | 6,16 |
| 4 | 5,05 | 4,40 | 4,40 | 4,25 | 7,05 | 6,55 | 6,28 |
| 3 | 5,15 | 4,50 | 4,50 | 4,30 | 7,15 | 7,05 | 6,40 |
| 2 | 5,25 | 5,10 | 5,00 | 4,45 | 7,25 | 7,15 | 6,59 |
| 1 | 5,26 и > | 5,11 и > | 5,01 и > | 4,46 и > | 7,26 и > | 7,16 и > | 7,00 и > |
| Бег 30 м, с | 10 | 5,5 | 5,3 | 5,2 | 5,0 | 5,0 | 4,8 | 4,5 |
| 9 | 5,7 | 5,5 | 5,3 | 5,1 | 5,1 | 4,9 | 4,7 |
| 8 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 5,2 | 5,0 | 4,8 |
| 7 | 5,9 | 5,7 | 5,5 | 5,3 | 5,3 | 5,1 | 4,9 |
| 6 | 6,1 | 5,9 | 5,7 | 5,4 | 5,4 | 5,2 | 5,0 |
| 5 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,5 | 5,5 | 5,3 | 5,1 |
| 4 | 6,3 | 6,1 | 5,9 | 5,6 | 5,6 | 5,4 | 5,2 |
| 3 | 6,5 | 6,3 | 6,1 | 5,9 | 5,9 | 5,6 | 5,4 |
| 2 | 6,8 | 6,5 | 6,3 | 6,0 | 6,0 | 5,8 | 5,5 |
| 1 | 6,9 и > | 6,6 и > | 6,4 и > | 6,1 и > | 6,1 и > | 5,9 и > | 5,6 и > |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Прыжок в длину с  места, см | 10 | 180 | 200 | 215 | 220 | 225 | 230 | 235 |
| 9 | 175 | 195 | 210 | 215 | 220 | 225 | 230 |
| 8 | 170 | 190 | 205 | 210 | 215 | 220 | 225 |
| 7 | 165 | 185 | 200 | 208 | 210 | 215 | 220 |
| 6 | 157 | 180 | 195 | 205 | 208 | 210 | 215 |
| 5 | 153 | 175 | 190 | 200 | 205 | 208 | 212 |
| 4 | 148 | 170 | 185 | 198 | 200 | 205 | 210 |
| 3 | 143 | 165 | 180 | 195 | 198 | 202 | 207 |
| 2 | 138 | 160 | 175 | 190 | 195 | 200 | 205 |
| 1 | 137 и < | 159 и < | 174 и < | 189 и < | 194 и < | 199 и < | 204 и < |
| Челночный бег 4×9, с | 10 | 9.9 | 9,7 | 9,5 | 9,2 | 9,1 | 9,0 | 8,9 |
| 9 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,3 | 9,3 | 9,2 | 9,1 |
| 8 | 10,3 | 10,0 | 9,8 | 9,5 | 9,4 | 9,3 | 9,2 |
| 7 | 10,5 | 10,2 | 10,0 | 9,7 | 9,6 | 9,5 | 9,4 |
| 6 | 10,7 | 10,4 | 10,1 | 9,9 | 9,7 | 9,6 | 9,5 |
| 5 | 10,8 | 10,5 | 10,2 | 10,0 | 9,9 | 9,7 | 9,6 |
| 4 | 11,0 | 10,7 | 10,4 | 10,1 | 10,0 | 9,9 | 9,8 |
| 3 | 11,1 | 10,9 | 10,6 | 10,3 | 10,2 | 10,0 | 9,9 |
| 2 | 11,4 | 11,1 | 10,8 | 10,6 | 10,5 | 10,3 | 10,0 |
| 1 | 11,5 и > | 11,2 и > | 10,9 и > | 10,7 и > | 10,6 и > | 10,4 и > | 10,1 и > |
| Подтягивание,  кол-во раз | 10 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 9 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 8 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 7 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 6 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 5 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3 | - | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2 | - | - | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | - | - | - | 1 | 2 и < | 3 и < | 4 и < |
| Наклон вперед сидя,  см | 10 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 9 | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 8 | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 7 | 0 | 0 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 6 | -1 | -1 | 0 | 2 | 4 | 6 | 8 |
| 5 | -2 | -2 | -2 | 0 | 2 | 4 | 6 |
| 4 | -3 | -3 | -3 | -2 | 0 | 2 | 4 |
| 3 | -4 | -4 | -4 | -4 | -2 | 0 | 2 |
| 2 | -5 | -5 | -5 | -5 | -4 | -2 | 0 |
| 1 | -6 и < | -6 и < | -6 и < | -6 и < | -5 и < | -3 и < | -1 и < |
| Примечание: 10-13 лет – бег 1000 м, 14-16 лет и старше – бег 1500 м | | | | | | | | |

Таблица 21 – Суммарная оценка уровня развития физических качеств учащихся

|  |  |
| --- | --- |
| Сумма баллов | Уровень развития |
| 60–48 | отличный |
| 47–30 | хороший |
| 29–13 | удовлетворительный |
| 12 и менее | неудовлетворительный |

**Методика тестирования уровня общей физической подготовленности**

**1. Бег 1000 м (девочки), 1000, 1500 м (мальчики).**

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Юноши 14-16 лет бегут 1500 м. Фиксируется время, за которое учащиеся пробегут дистанцию.

**2. Бег 30 м с высокого старта, с.**

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

**3. Прыжок в длину с места, см.**

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является его показателем.

**4. Челночный бег 4×9 м, с.**

На расстоянии 9 м от стартовой линии ставится набивной мяч или чертится круг диаметром 50 см. Спортсмен по команде начинает бег, огибает мяч или круг и бежит до стартовой линии, затем еще раз пробегает ту же дистанцию до линии старта. Фиксируется время от старта до финиша.

**5. Подтягивание в висе на перекладине (юноши), количество раз.**

Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины.

Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

**6. Поднимание туловища (девушки), количество раз в минуту.**

Из положения лежа на спине, руки в «замке» за головой, угол в коленных суставах до 90°, поднимать туловище до положения сидя. Фиксируется количество раз в минуту.

**7. Наклон вперед, см.**

Выполняется из положения сидя, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и линией пяткис помощью 2-х укрепленных линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с линией пятки. Одна линейка обращена влево, другая — вправо. Если кончики пальцев испытуемого не достигли нулевой отметки, результат записывают со знаком «-», если преодолели — со знаком «+». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

**8. ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СДАЧИ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ**

**ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Уровень знаний спортсменов-учащихся по итогам учебного года осуществляется при помощи экзаменационных билетов, разрабатываемых тренерским советом спортивного учреждения по шахматам Республики Беларусь.

Примерные экзаменационные билеты для спортсменов-учащихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп представлены в Приложении.

Уровень качества знаний спортсменов-учащихся групп высшего спортивного мастерства определяется посредством подтверждения ими спортивного звания «Мастер спорта», а для групп спортивного совершенствования – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

**9. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка шахматиста – это целенаправленный процесс развития и совершенствование значимых качеств, необходимых для полноценного развития личности и достижения высоких спортивных результатов.

Цель психологической подготовки: формирование готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие интеллекта спортсмена.

Задачи психологической подготовки:

– формирование значимых морально-волевых качеств;

– совершенствование свойств внимания;

– овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время тренировочной деятельности;

– овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;

– овладение умением регулировать психическое состояние во время соревнований;

– развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

– овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;

– создание уверенности в своих силах;

– формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;

– воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение задач, среди которых главной является формирование мотивов для напряженной тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

В психологической подготовке шахматистов применяются следующие методы:

– словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;

– выполнение посильных задач для достижения результата;

– введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений (используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации);

– применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;

– смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Правильно организованная психологическая подготовка позволяет успешно решать задачи тренировочной деятельности и достигать высоких спортивных результатов.

Психологическая подготовка шахматиста является одним из важнейших разделов в подготовке спортсмена.

Исход спортивной борьбы нередко зависит от уровня развития морально-волевых качеств, психического настроя и умения регулировать свое состояние во время соревнования. Психологически подготовленный шахматист способен сознательно управлять своим состоянием, максимально сосредоточиваться на процессе игре и до конца бороться за положительный результат.

Адаптация психики спортсмена к условиям тренировки и соревнований проводится по двум направлениям:

– обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоционального состояния, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;

– моделирование условий соревновательной среды.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

– создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение максимального результата в игре посредством сбора и анализа информации об условиях предстоящих соревнований и о соперниках;

– уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в данных усло­виях соревнований;

– определение оптимального варианта действий в процессе соревнований.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях групп начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных черт характера юного спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.).

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создание общей психической подготовки к соревнованиям.

На занятиях групп спортивного совершенствования основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной готовности, способности к регуляции эмоционального состояния.

В годичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объек­тов психолого-педагогических воздействий:

1. В подготовительном периоде тренировки подбираются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с развитием спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психической подготовленности.

2. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

3. В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Акцент в распределении средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от индивидуальных особенностей личности спортсмена, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

При организации и проведении мероприятий по данному разделу подготовки тренеру следует учитывать особенности пола, возраста учащихся. Формирование ценностных ориентаций спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе в соответствии с последовательностью ступеней развития самосознания учащегося и его уровнем достижений.

Наряду с групповыми занятиями и дискуссиями широко используются индивидуальные беседы, которые должны быть конкретными и целенаправленными. По мере достижения навыков самоанализа целесообразно расширять психологические мероприятия, формы самоубеждения, средства и методы воспитания устойчивости к стрессу в условиях повышения ответственности.

Для успешной реализации и повышения эффективности психологической подготовки необходимо, чтобы ее основы в равной степени знали как тренеры, так и спортсмены, кроме того, следует постоянно помнить об индивидуальных особенностях спортсменов и учитывать их в практической работе.

Для совершенствования учебно-тренировочного процесса большое значение имеет диагностика состояния спортсмена, которая может осуществляться различными способами: наблюдением, измерением частоты пульса и дыхания, анализом результатов игры на тренировках и соревнованиях. Важно при этом определить сущность основного, ведущего раздражителя, чтобы затем избрать и целенаправленно применить средства для снижения и сглаживания высокой степени психофизиологических реакций шахматиста, нормализации его состояния.

Поэтому шахматисту и тренеру нужно быть в значительной мере психологом-исследователем, обобщая свои наблюдения, уметь их систематизировать, выяснить причины удачных и неудачных выступлений, особенностей состояний и настроений, всесторонне анализировать их и, в соответствии с этим, своевременно перестраивать условия тренировки, варьировать ими в тренировочном процессе.

**10. МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Обязательное медицинское обследование (ОМО) проводится не менее двух раза в год (постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15 июля 2014 года № 30 ”Об утверждении Инструкции о порядке проведения медицинских осмотров спортсменов“, в редакции от 7 мая 2018 года). Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы или сравнение с предыдущими обследованиями. Обязательное обследование проводится в учреждениях спортивной медицины. Каждый спортсмен обследуется врачами-специалистами разных специализаций, которые оценивают состояние здоровья, определяют рекомендации по лечению и профилактике.

Задачами этапного обследования являются контроль динамики состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, уровня адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности. Как правило, используется комплекс врачебно-педагогических и психологических методик для обследования спортсменов.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. состояний, которые являются следствием нагрузок в серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. В этом случае применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений.

Врачебный контроль за учащимися осуществляет врач, работающий в тесном контакте с учреждением спортивной медицины. В его обязанности входит организация наблюдения и врачебного контроля за юными спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсменов и другим подобным вопросам.

Все поступающие в специализированные учебно-спортивные учреждения Республики Беларусь предоставляют медицинскую справку о состоянии здоровья установленного образца. Медицинские осмотры спортсменов для участия в отборе и при прохождении спортивной подготовки осуществляются в соответствии с Инструкцией о порядке проведения медицинских осмотров спортсменов, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 15 июля 2014 г. № 30 (в редакции постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 07.05.2018 № 30).

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки осуществляется в соответствии с «Инструкцией о порядке и формах организации научно-методического обеспечения спортивной подготовки» (утверждена постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 05.06.2018 № 38).

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, а также давать родителям рекомендации относительно рационального питания и режима детей.

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных занятий, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха, витаминизация, полноценное и своевременное питание, гигиенические процедуры и закаливание.

Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня. Теплая ванна (температура воды — 38-42°) применяется непосредственно после тренировки. В воду рекомендуется добавлять восстановительные экстракты (например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта, лучше кристаллического). Время пребывания в ванне — 10-15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды — 35-39°).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной — 15 минут: два-три захода по 4-6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8-10 минут. При проведении гидромассажа температура воды в ванне — 35-39°, напор струи подбирается индивидуально.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, встряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен непосредственно после тренировки, когда спортсмен прогреется 5-7 минут под теплым душем или в теплой ванне. После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15-20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапециевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и встряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств. Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3-4 стаканов напитка.

Восстановительные коктейли, растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением. Спортивный врач совместно с тренером и массажистом планируют систему использования восстановительных и профилактических средств в учебно-тренировочном процессе.

**Антидопинговое обеспечение**

Допинг-контроль на спортивных соревнованиях осуществляется учреждением ”Национальное антидопинговое агентство“ (далее – НАДА) и проводится в соответствии с Антидопинговыми правилами Республики Беларусь (далее – Правила).

В случае включения спортивного соревнования в календарный план спортивных соревнований международной спортивной организации, допинг-контроль проводится на условиях и по правилам соответствующей международной организации.

Всемирное антидопинговое агентство вправе проводить допинг-контроль в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом (далее – Кодекс).

Правила обязательны для исполнения каждым участником спортивного соревнования как условие участия в них.

Каждый участник спортивного соревнования обязан информировать НАДА и (или) специалистов допинг-контроля о фактах и иных сведениях, относящихся к возможному нарушению Правил.

НАДА может запрашивать, получать, оценивать и обрабатывать информацию из всех доступных источников с целью тестирования и (или) для проведения расследования возможного нарушения Правил.

Каждый участник спортивного соревнования должен быть информирован, что обработка и распространение сведений и персональных данных, полученных НАДА для целей допинг-контроля, производится в соответствии с требованиями Кодекса и процедурами НАДА по защите персональных данных.

Организаторы спортивного соревнования содействуют НАДА в осуществлении допинг-контроля и (или) проведению расследования возможного нарушения Правил.

**Воспитательная работа**

Воспитательная работа с юными спортсменами, занимающимися в специализированных учебно-спортивных учреждениях, проводится по единому плану, утвержденному директором, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать выполнение требований утвержденного плана, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются следующие формы воспитательной работы:

– участие в общественно-политических кампаниях;

– регулярное проведение общих собраний учащихся школы, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками специализированного учебно-спортивного учреждения;

– просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогазет, фотовитрин, встречи с мастерами спорта, показательные выступления;

– участие в ремонте оборудования и инвентаря, озеленении территории спортивной школы и т.п.;

– участие в организации и проведении соревнований внутри детско-юношеской спортивной школы, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;

– участие в проведении занятий по начальному обучению игре в шахматы в качестве инструкторов-общественников.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебой занимающихся в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями спортсменов.

**11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Примерный перечень спортивного инвентаря, оборудования, одежды и обуви для спортсменов-учащихся (учащихся) и тренеров-преподавателей специализированных учебно-спортивных учреждений Республики Беларусь по шахматам представлен в таблице 22.

Таблица 22 — Примерный перечень оборудования, спортивного инвентаря одежды и обуви, необходимых для проведения учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях по шахматам Республики Беларусь

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы подготовки | | | | На каждого тренера,  кол-во |
| ГНП | УТГ | ГСС | ГВСМ |
| Шахматы | комплект | на заним.,  кол-во | 1 | 1 | 1 | 1 | — |
| Часы шахматные | штук | на заним.,  кол-во | 1 | 1 | 1 | 1 | — |
| Доски шахматные  с фигурами | штук | на заним.,  кол-во | 1 | 1 | 1 | 1 | — |
| Доска  демонстрационная  с фигурами | штук | на группу,  кол-во | 1 | 1 | 1 | 1 | — |
| Компьютер | штук | на группу,  кол-во | 1 | 1 | 1 | 1 | — |
| Ноутбук | штук | на заним.,  кол-во | 1 | — | — | 1 | 1 |
| Спортивный костюм | штук | на заним.,  кол-во | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Кроссовки | пар | на заним.,  кол-во | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Трусы, майка  спортивные | штук | на заним.,  кол-во | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

Рекомендуемый перечень оборудования, спортивного инвентаря и материалов, необходимых для проведения учебно-тренировочного процесса в спортивных шахматных школах представлен в таблице 23.

Таблица 23 — Рекомендуемый перечень оборудования, спортивного инвентаря и материалов,   
необходимых для проведения учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях Республики Беларусь по шахматам

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Единица измерения | Кол-во |
| Компьютер (ноутбук) | штук | 5 |
| Цифровая камера | штук | 3 |
| Интерактивная доска | штук | 2 |
| Демонстрационная доска | штук | без ограничения |
| Проектор | штук | 2 |
| Шкаф для инвентаря | штук | без ограничения |
| Шахматные столы | штук | без ограничения |
| Стенды, витражи | штук | без ограничения |
| Офисная мебель | штук | без ограничения |
| Электронная шахматная доска (DGT) | штук | 14 |
| Шахматные часы (DGT) | штук | 14 |
| Флеш-карты | штук | 10 |
| Канцелярские товары и бланки записи партий | штук | без ограничения |

Примечание:

Приложение 3 к постановлению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12.09.2008 № 220 (в редакции постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 10.06.2019 № 24) устанавливает «Нормы и нормативы обеспечения спортивной одеждой, обувью общего назначения учащихся, спортсменов-учащихся, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту». Приложение 4 к постановлению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12.09.2008 № 220 (в редакции постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 10.06.2019 № 24) устанавливает «Нормы и нормативы обеспечения спортивным инвентарем и расходными материалами, используемыми для обеспечения учебно-тренировочного процесса или медицинских целей»

**1. ДОКУМЕНТАЦИЯ**

Специализированные учебно-спортивные учреждения должны иметь следующую документацию:

– устав;

– анализ работы за прошедший год;

– утвержденный учредителем годовой план работы, который включает следующие разделы: организационная, учебная, спортивно-массовая, методическая, финансово-хозяйственная работа, повышение квалификации, медицинское обеспечение спортсменов;

– план комплектования по отделениям, учебным группам и контингенту учащихся, утвержденный учредителем;

– списки учащихся по отделениям и группам, их личные дела, заявления о приеме, личные карточки, сведения об учащихся, врачебно-контрольные карты спортсменов;

– контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, протоколы и графики проведения тестирования;

– перспективный план подготовки спортсменов на олимпийский цикл;

– расписание занятий;

– журналы учета учебной работы;

– книга приказов школы;

– книга учета учащихся;

– книги входящей и исходящей документации;

– книги учета разрядников и судей по спорту;

– календарь спортивно-массовых мероприятий, утвержденный учредителем;

– положения и протоколы соревнований;

– смета расходов школы, утвержденная учредителем;

– смета доходов и расходов по внебюджетным средствам;

– правила внутреннего распорядка;

– штатное расписание;

– личные дела работников школы;

– тарификационный список тренеров-преподавателей; табели работы;

– положение о премировании работников;

– копии статистических отчетов по установленной форме.

Тренеры-преподаватели по спорту должны иметь поурочные конспекты; индивидуальные планы подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

Утверждено на заседании тренерского совета

протокол от ­­­­31.12.2020 г. № 42

**Содержание экзаменационных билетов для сдачи контрольно-переводных нормативов**

**по специальной подготовке для учащихся групп НП**

# Билет № 1.

1. Двойной удар. Б. Крс1, Фh5, Лh1, Лh4, Cd5, Kf4, a2, b2, c2, f2, g2, h2. Ч. Крh8, Фd8, Ла7, Лf8, Cf6, Ke5, a6, b6, c5, d6, f5, h6. Ход белых.
2. Линейный мат Б. Кре1, Фd1, Лf1. Ч. Кре3. Ход белых.
3. Б. Кре1, Ла1, Лh1, Kg1, a2, b2, c3, f2, g2, h2. Ч. Крg8, Ла8, Лf8, Cf5, a7, b7, c7, f7, g7, h6. Ход белых. Возможна ли рокировка?

# Билет № 2.

1. Сквозной удар. Б. Крh1, Ле1, Ле4, а3, b2, c2, d3, g3, h2. Ч. Крg8, Фе6, Ле8, Сс8, а7, b6, f7, g7, h7. Ход черных.
2. Линейный мат. Б. Кре1, Лd1, Лf1. Ч. Кре3. Ход белых.
3. Б. Кре1, Фd1, Ла1, Лh1, Cc1, Сf1, Кс3, Кf3, a2, b2, c2, d2, f2, g2, h2. Ч. Кре8, Фс6, Ла8, Лh8, Cc8, Cf8, Kg8, Kb8, a7, b7, c7, e5, f7, g7, h7. Ход белых. Какой дебютный принцип нарушили черные?

# Билет № 3.

1. Связка.

Б. Крg1, Фа4, Сg5, a2, b2, c3, e5, g2, h2. Ч. Крd8, Фс6, Лh8, Ke7, a7, b6, c5, e6, f7, g6, h7. Ход белых.

1. Мат ферзем. Б. Кре1, Фd1. Ч. Кре3. Ход белых.
2. Б. Kpg1, Фd4, Ла1, Лf1, Cc1, Cc4, Kc3, a2, b2, c2, e4, f2, g2, h2. Ч. Кре7, Фd8, Ла8, Лh8, Cb7, Cd6, Kf6, a7, b6, c6, d7, f7, g7, h7. Ход белых. Какой дебютный принцип нарушили черные?

# Билет № 4.

1. Открытый шах. Б. Крg1, Ле1, Лf7, Ca2, e4, f2, g3, h4. Ч. Крg8, Ла8, Лd4, Kf6, b5, e5, g7, h7. Ход белых.
2. Мат ладьей.

Б. Кре1, Лf1. Ч. Кре3. Ход белых.

1. Б. Кре1, Фb3, Ла1, Лh1, Cc4, Cc1, Kb1, Kg1, a2, b2, c2, d2, e4, f2, g2, h2. Ч. Кре8, Фd8, Ла8, Лh8, Cc8, Cf8, Kc6, Kf6, a7, b7, c7, d7, e5, f7, g6, h7. Ход черных. Найти лучший ход.

# Билет № 5.

1. Открытое нападение. Б. Крg1, Фd1, Лf1, Cd3, a2, b2, c2, f2, g2, h3.

Ч. Kpg8, Фd5, Лf8, Kc6, a7, b7, c7, f7, g7, h6. Ход белых.

1. Мат двумя слонами.

Б. Кре1, Сf1, Cg1.

Ч. Крf3. Ход белых.

3. Б. Крb7, Ca2, Ka5.

Ч. Кре6, Фd5. Ход белых. Найти лучший способ защиты от шаха.

# Билет № 6.

1. Двойной шах.

Б. Крd1, Ла2, Лb3, Kb6. Ч. Крb8, Лс7, Сс8, Кd8. Ход белых.

1. Правило «квадрата».

Б. Кра2, d5. Ч. Кра5. Ход белых. Определи результат партии.

1. 1. e4 – e5 2. Kf3 – Kc6 3.? Ход белых, определяющий испанскую партию.

# Билет № 7.

1. Завлечение.

Б. Крb1, Фb2, Ke3.

Ч. Крb4, Фе7, Кb3, a4, c6. Ход белых.

1. Оппозиция.

Б. Крd5, f6. Ч. Крd8. Ход белых.

1. Принцип быстрейшего развития.

Б. Кре1, Фb3, Ла1, Лh1, Cc4, Cc1, Kb1, Kf3, a2, b2, c3, d4, e5, f2, g2, h2. Ч. Кре8, Фd8, Ла8, Лh8, Cc8, Cf8, Kb6, Kc6, a7, b7, c7, d7, e7, f7, g6, h7. Ход белых.

# Билет № 8.

1. Отвлечение.

Б. Крb2, Фd5, Лh1, a2, b3, c2, d3. Ч. Крg8, Фf7, Ле8, Кg7, a7, b5. Ход белых.

1. Пешечный прорыв. Б. Кра1, е5, f5, g5. Ч. Крd2, e7, f7, g7. Ход белых.
2. Принцип борьбы за центр.

Б. Кре1, Фd1, Ла1, Лh1, Cf1, Ce3, Kc3, Kf3, a2, b2, d5, e5, g2, h2. Ч. Кре8, Фd8, Ла8, Лh8, Cb7, Cb4, Kb8, Kg8, a7, b6, c7, f7, g7, h7. Ход белых.

**Содержание экзаменационных билетов для сдачи контрольно-переводных нормативов   
по специальной подготовке для учащихся групп УТГ**

**Билет № 1**

1. Мат по последней горизонтали.

Б. Крg1, Фе2, Лс1, Лс2, Кс3, a2, e3, f2, g2, h2

Ч. Крg8, Фb6, Лс5, Лd8, Kd5, a7, f7, g7, h7

Ход черных

1. Расположение короля.

Б. Крg1, Фh5, Лf5, Лg3, Cc2, Kd5, a2, b2, c3, e4, f2, g2, h3 Ч. Крh8, Фе6, Ла7, Лg8, Cg7, Ke7, a6, b5, c5, e5, f7, f6, h7 Ход белых.

3. Цугцванг.

Б. Крg4, Кb5, Кf6 Ч. Крa8, Ca7, b7, b6 Ход белых.

**Билет № 2**

1. Спертый мат.

Б. Крh2, Фd5, Лe7, Kf7, a2, b2, c4, f4, g2, g4

Ч. Крg8, Фb6, Лf8, Cc8, Cg7, a7, b7, d6, g6, h7

Ход белых.

1. Расположение ферзя.

Б. Крf1, Фd3, Лс2, Лh1, Ca3, Cf3, b5, c4, f2, f4, g3, h2 Ч. Крg8, Фа4, Лb8, Лc8, Kf8, Kf6, a5, b7, d4, f7, g7, h7 Ход белых.

3. Проведение пешки.

Б. Кре5, g6, h7 Ч. Крg7 Ход белых.

**Билет № 3**

1. Разрушение пешечного прикрытия короля.

Б. Крg1, Фd1, Лf3, Cb2, Cd3, Kd2, e3, f4, g2, h2 Ч. Крg8, Фе7, Лd8, Ca3, Cc6, a7, b7, d5, e6, f7, g7, h7 Ход белых.

2. Расположение ладьи.

Б. Кре2, Ла1, Кb4, a5, b2, c3, e4, g2, h3 Ч. Крg8, Лc5, Cd8, a7, b5, c6, e6, e5, g7, g6 Ход белых.

3. Пешечный прорыв.

Б. Кре4, f5, h4 Ч. Крс5, a6, b5, g7, g5

Ход белых.

**Билет № 4**

1. Устранение защиты.

Б. Крg1, Фh5, Лd1, Лf1, Kd5, Kf5, a2, b3, f4, g3, h2 Ч. Крg8, Фа8, Лс8, Лd8, Cd4, Kg6, a7, b6, c5, f7, g7, h7 Ход белых.

2. Расположение слона.

Б. Крg1, Фе4, Лd2, Лf3, Cd5, a2, a3, c4, f2, g3, h2 Ч. Крg7, Фс7, Ла6, Лd8, Cf6, b6, c5, e5, g6, h6 Ход белых.

3. Отталкивание плечом.

Б. Крh7, h4 Ч. Крg4, f6 Ход черных.

**Билет № 5**

1. Перекрытие.

Б. Крg1, Фf3, Лс1, Лс2, Се5, а5, в3, d3, g2, h2 Ч. Крb5, Фd7, Лс8, Лg8, Ch6, a6, b4, c5, d4, h7 Ход черных.

1. Расположение коня.

Б. Кре1, Фd3, Ла1, Лh3, Кd4, Kd6, a2, b2, c3, e5, f4, g2, h4

Ч. Крf8, Фс5, Ла8, Лd8, Cc8, Kb6, a6, b7, d5, e6, f5, g7, h7 Ход белых.

1. Отдаленная проходная.

Б. Крс5, а2, с2, d4, f2, g3, h4 Ч. Kрс7, b3, b5, c6, d5, f7, g6, h5 Ход белых.

**Билет № 6**

1. Освобождение поля.

Б. Крh2, Фg3, Лg1, Лg7, Сe3, a2, b3, c4, e4, f3, f5, h3 Ч. Kрh8, Фh5, Ла8, Лd3, Cc7, Kf6, a6, b7, c6, e5, f7, h6 Ход белых.

2. Расположение пешек.

Б. Крg1, Фf5, Лс1, Лd1, Kc3, Ke5, a5, c4, d4, g2, h2 Ч. Крg8, Фd6, Лс8, Лf8, Сb7, Kf6, a6, b6, f7, g7, h6 Ход черных.

3. Пат как разновидность ничьей.

Б. Крh2, Фg3, b7, g2, h3 Ч. Крh5, Фе3, h6 Ход черных.

**Билет № 7**

1. Блокировка.

Б. Крс2, Фе5, Лd1, Лh1, Cb1, Kf3, a2, b3, c3, g2, h3 Ч. Крс8, Фа3, Лd8, Лf8, Сd5, Ch6, a7, b6, c5, e6, g6, h5 Ход черных . 2. Улучшение положения фигур Б. Крg1, Фf2, Лf1, Лg3, Cb1, Cc3, a3, b2, d4, e4, g2, h2 Ч. Крg8, Фe7, Ла8, Ле8, Се6, Кg6, a7, b7, c6, f7, g7, h6 Ход белых. 3. Вечный шах как разновидность ничьей. Б. Крh2, Лd7, Kf6 Ч. Крf8, Фе1, с2, d2 Ход белых.

**Билет № 8**

1. Освобождение линии.

Б. Крh1, Фd1, Ла4, Лh4, Ce2, Cg5, b2, b3, c2, e4, f5, h2

Ч. Крh8, Фd7, Ле8, Лg8, Cg7, Kd5, Ke5, a7, b7, d6, e7, f7, h7

Ход белых.

2. Укрепление позиции.

Б. Кре1, Фd1, Ла1, Лh1, Cb3, Ce3, Kc3, Kf3, a2, b2, d4, e4, f2, g2, h2

Ч. Крg8, Фd8, Ла8, Лf8, Cb6, Cg4, Kc6, Kf6, a7, b7, c7, d6, f7, g7, h7

Ход белых.

3. Правило квадрата.

Б. Крb2, a5, c2, c3

Ч. Кре5, d6, h5

Ход черных.