

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ПРИКАЗ

7 декабря 2022 г.

№ 423

г.Минск

Об учебной программе по шахматам

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте» и абзаца шестнадцатого подпункта 6.7 пункта 6 Положения о Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь, утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 июля 2006 г. № 963,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебную программу по шахматам (прилагается).
2. Директору учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по шахматам и шашкам» (С.А.Корчинский), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по шахматам в учебно-тренировочном процессе.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.
4. Настоящий приказ вступает в силу с момента подписания.

Министр

С.М.Ковальчук

УТВЕРЖДЕНО
Приказ Министра спорта
и туризма Республики Беларусь
07.12.2022 № 423

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по шахматам

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.

Настоящая учебная программа по шахматам (далее – Программа) предназначена для специалистов, тренеров-преподавателей по шахматам специализированных учебно-спортивных учреждений, детско-юношеских спортивных школ (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), а также обособленных структурных подразделений, включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта и училищ олимпийского резерва, разработана на основании Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте», Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного

постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, с учетом передового опыта работы, результатов научных исследований и тенденции развития шахмат как вида спорта.

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

Программа определяет комплекс параметров многолетней спортивной подготовки спортсменов-учащихся по шахматам: этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (далее – УТ), этап спортивного совершенствования (далее – СПС), этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ). Предусматривает 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 принципов: направленности к высшим достижениям, индивидуально максимального достижения, углубленной специализации, углубленной индивидуализации, непрерывности тренировочного процесса, постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки спортсменов-учащихся.

В Программе установлены этапы многолетней спортивной подготовки спортсменов-учащихся, 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.

РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ 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. Этапы многолетней подготовки и их задачи

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивного резерва включает в себя этапы многолетней подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях по шахматам, как представлено в таблице 1.

Таблица 1. Этапы многолетней подготовки спортсменов-учащихся в специализированных учебно-спортивных учреждениях по шахматам

Этапы подготовки	НП	УТ	СПС	ВСМ
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 специализированными учебно-спортивными учреждениями на каждом из этапов многолетней подготовки спортсменов-учащихся высокого класса, основным из которых являются:

1-й этап – НП.

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 спортсменов-учащихся стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям шахматами; укрепление здоровья и содействие гармоничному физическому развитию.

2-й этап – УТ.

Задачи этапа: дальнейшее Усвоение и совершенствование техники игры в миттельшпиль и эндшпиль; углубленное изучение избранных дебютов, стратегии и тактики шахмат; накопление опыта участия в соревнованиях; обретение навыков в судействе соревнований; развитие моральных и волевых качеств спортсмена-учащегося; умение анализировать свои выступления на соревнованиях; дальнейшее укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности спортсменов-учащихся.

3-й этап – СПС.

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

4-й этап – ВСМ.

Задачи этапа: усвоение 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.

§ 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 НП:

- 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 специализации 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 углубленной специализации:

- 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 СПС и ВСМ – 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 спортсменов-учащихся, оказывающих влияние на решение задач в ходе спортивной борьбы (психологический метод);
- получение данных о спортивных интересах спортсменов-учащихся, раскрытие причинно-следственных связей формирования мотивации к длительным занятиям шахматами и высокими спортивными достижениями (социологический метод).

§ 3. Режим и наполняемость учебных групп

Требования к режиму работы и наполняемость учебных групп специализированных учебно-спортивных учреждений представлены в таблице 1 приложения 1.

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

Зачисление спортсменов-учащихся в специализированные учебно-спортивные учреждения по шахматам на очередной год обучения и этап подготовки 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 ВСМ и СПС рассчитывается на 52 недели учебно-тренировочных занятий. Занятия проводятся, как правило, два раза в день; для УТ групп и групп НП – 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:
четырёх академических часов в группах СПС и ВСМ;
трех – в УТ группах;
двух – в группах НП.

§ 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 требованиями к режиму работы и наполняемости учебных групп специализированных учебно-спортивных учреждений согласно таблице 1 приложения 1, примерным учебным планом для специализированных учебно-спортивных учреждений согласно таблице 2 приложения 1 и настоящей Программой.

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

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

РАЗДЕЛ II ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ГЛАВА 2 ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

В группах НП осваивается теоретический материал, основные стратегические и тактические идеи дебюта, миттельшпиля, изучаются основы эндшпиля. Юные спортсмены принимают участие в спортивных

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 годового цикла. С этой целью приведены план-схемы подготовки на годичный цикл для групп НП, которые отражают основные количественные и качественные показатели организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления, согласно таблицам 3 и 4 приложения 1. 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 спортсменов.

Учебный план

Содержание теоретической, физической и практической подготовки на этапе НП представлено в примерном тематическом плане учебно-тренировочных занятий для групп НП согласно таблице 5 приложения 1.

ГЛАВА 3 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

В УТ группах первого и второго годов обучения спортсмены-учащиеся 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 спортсмена-учащегося. Изменяются функциональные возможности организма спортсмена-учащегося.

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

Примерное планирование тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах представлено в план-схемах подготовки на годичный цикл согласно таблицам 6 – 9 приложения 1.

Основным и задачами учебно-тренировочного этапа являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития;
- усвоение нового теоретического материала;
- изучение и совершенствование стратегии и тактики шахмат;
- приобретение судейских навыков;
- обучение ведению дневников тренировок.

Учебный план

Подготовка спортсменов-учащихся в УТ группах включает получение теоретических знаний, совершенствование общей физической подготовленности, изучение и совершенствование технико-тактического мастерства. Распределение средств обучения и совершенствования этих видов представлено в примерном тематическом плане учебно-тренировочных занятий для УТ групп согласно таблице 10 приложения 1.

ГЛАВА 4

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

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

Основные задачи для спортсменов-учащихся групп СПС:

- повышать уровень общей физической подготовленности;
- индивидуализировать и совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- достигать стабильности результатов шахматной игры;
- приобретать опыт участия в спортивных соревнованиях;
- выполнять функции инструктора-общественника и получить звание судьи по спорту;
- выполнить классификационные нормативы.

Учебный план

Планирование учебно-тренировочного процесса в группах СПС 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).

Содержание примерного тематического плана учебно-тренировочных занятий для групп СПС представлено в таблице 11 приложения 1.

Примерное планирование тренировочной нагрузки для данного контингента представлено в примерных план-схемах подготовки на годичный цикл для групп СПС согласно таблицам 12 – 14 приложения 1, которое может быть использовано как основа для планирования подготовки спортсменов-учащихся с учетом индивидуализации тренировочного процесса.

ГЛАВА 5 ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основные задачи спортсменов-учащихся групп ВСМ:

- повышать уровень физического развития, совершенствовать психические качества спортсмена-учащегося;
- совершенствовать технико-тактическую подготовленность;
- повышать надежность и стабильность выступлений на спортивных соревнованиях;
- достигать наивысших спортивных результатов;
- выполнить норматив МС, МСМК.

Учебный процесс на этапе ВСМ должен строиться с учетом индивидуальных планов подготовки спортсмена-учащегося.

В годичном цикле подготовки определяются основные (главные) соревнования года для спортсмена-учащегося. 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 примерного тематического плана учебно-тренировочных занятий для групп ВСМ представлено в таблице 15 приложения 1.

Примерные план-схемы подготовки на годичный цикл для групп ВСМ представлены в таблицах 16 и 17 приложения 1. Данное планирование подготовки спортсменов-учащихся может быть использовано как основа с учетом индивидуальных коррекций.

ГЛАВА 6 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 спортсмены XVI – XVII веков. Мастера XVII века. Алгебраическая нотация. Андре Филидор и его теория. Французские и английские спортсмены первой половины XIX века. Первые международные турниры. Автомат Кемпелена. Выдающиеся спортсмены середины XIX 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 XX 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).

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 спортсменов-учащихся. Основные средства волевой подготовки.

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

Методика непосредственной предсоревновательной психической подготовки спортсменов-учащихся перед стартом. Методы психорегулирующей тренировки и ее роль в подготовке высококвалифицированного спортсмена-учащегося.

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 спортсмена-учащегося.

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 спортсмена-учащегося. Гигиена мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещения). Вспомогательные гигиенические мероприятия по восстановлению организма спортсмена-учащегося (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 спортсмена-учащегося. 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 спортсмена-учащегося для достижения высоких спортивных результатов. Физическая, техническая, психологическая и интеллектуальная подготовка спортсмена-учащегося.

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 спортсменов-учащихся.

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

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

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-учащегося при составлении плана тренировки.

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

Правила спортивных соревнований по шахматам. Организация и проведение спортивных соревнований

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

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

ГЛАВА 7 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

§ 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 спортсменов-учащихся. По содержанию учебного материала занятия бывают теоретические и практические. Все занятия подразделяются на учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, соревновательные.

Учебно-тренировочные занятия ставят своей целью усвоения 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 спортсмены-учащиеся 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 спортсмена-учащегося 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.

§ 2. Общая физическая подготовка

Физическое воспитание в системе подготовки спортсменов-учащихся.

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, неосознано 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 отправлениях. 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-учащегося 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 спортсмены-учащиеся 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 средством 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-учащегося.

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. Изучение и совершенствование стратегии, техники и тактики шахмат

Группы НП первого года обучения

Изучение ходов фигур. Усвоение правил шахматной игры. Понятие о шахе, мате, пате, шахматной нотации. Усвоение 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.

Группы НП 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. Усвоение техники использования геометрических мотивов. Усвоение навыков анализа партий и типовых позиций. Участие в соревнованиях. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

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

УТ 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 спортсмена-учащегося, определить стабильность владения техникой введения партии.

Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

Учебно-тренировочные группы третьего года обучения

Тренировка как процесс всесторонней подготовки спортсмена-учащегося и приобретение им специальных знаний, навыков, качеств.

Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки спортсмена-учащегося.

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 спортсменов-учащихся 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 спортсменов-учащихся.

Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

УТ группы свыше трех лет обучения

В это время завершается подготовка в учебно-тренировочных группах, создается прочная база для перехода на этап СПС. 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 спортивных соревнованиях. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

Группы СПС первого года обучения

На данном этапе ведется специализированная базовая подготовка с учетом индивидуальных особенностей спортсменов-учащихся. Основные задачи: совершенствовать технико-тактическое мастерство, развивать специальные качества спортсмена-учащегося, достигать высокого уровня всех сторон подготовленности, стабильности результатов в спортивных соревнованиях. Весомое место в подготовке спортсмена-учащегося 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 спортсмена-учащегося. Разрабатывается индивидуальный план подготовки спортсмена-учащегося.

Выполнение классификационных нормативов.

Группы СПС второго года обучения

Задачи этапа подготовки:

- расширить и совершенствовать арсенал технико-тактических средств;
- совершенствовать психические качества, обеспечивающие стабильность и надежность выступлений в спортивных 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.

Группы СПС 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 спортсмена-учащегося;
- достижение наивысших результатов в спортивных соревнованиях.

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

Группы ВСМ

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

Дальнейшее совершенствование спортсмена-учащегося ведется в соответствии с заданиями в индивидуальных планах, достижением показателей выступлений сильнейших спортсменов.

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.

ГЛАВА 8 СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

§ 1. Группы НП 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.

§ 2. Группы НП 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.

§ 3. УТ 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. УТ 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».

§ 5. УТ 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.

§ 6. УТ группы выше 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. Тенденция перехода 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.

§ 7. Группы СПС 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.

§ 8. Группы СПС 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.

§ 9. Группы СПС свыше двух лет обучения

Дебютная подготовка. Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара.

Миттельшпиль. Совершенствование индивидуального стиля спортсмена-учащегося.

Эндшпиль. Совершенствование индивидуального стиля спортсмена-учащегося.

§ 10. Группы ВСМ

Дебютная подготовка. Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара.

Миттельшпиль. Совершенствование индивидуального стиля спортсмена-учащегося.

Эндшпиль. Совершенствование индивидуального стиля спортсмена-учащегося. 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 спортсменов-учащихся. 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 спортсменов-учащихся перед стартом. Методы психорегулирующей тренировки и ее роль в подготовке высококвалифицированного спортсмена.

ГЛАВА 9

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 18 – 21 приложения 1.

Суммарная оценка уровня общей физической подготовленности спортсменов-учащихся представлена в таблице 22 приложения 1.

Методика тестирования уровня общей физической подготовленности

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. Наклон вперед, см.

Выполняется из положения сидя, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и линией пятки с 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.

5. Поднимание туловища, 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.

ГЛАВА 10

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 2.

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».

ГЛАВА 11 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.

РАЗДЕЛ III

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ГЛАВА 12

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка спортсмена-учащегося – 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 спортсменов-учащихся 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 спортсмена-учащегося является одним из важнейших разделов в подготовке спортсмена.

Исход спортивной борьбы нередко зависит от уровня развития морально-волевых качеств, психического настроения и умения регулировать свое состояние во время соревнования.

Психологически подготовленный спортсмен-учащийся 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 спортсмена-учащегося, нормализации его состояния.

Поэтому спортсмену-учащемуся 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.

ГЛАВА 13 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа со спортсменами-учащимися 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 фотогозет, 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 учебной работой спортсменов-учащихся в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту.

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

РАЗДЕЛ IV

МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ГЛАВА 14

МЕДИЦИНСКОЕ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обязательное медицинское обследование проводится не менее двух раз в год.

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-учащийся 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 спортсменами-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 Министерства спорта и туризма.

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Инструкцией о порядке и формах организации научно-методического обеспечения спортивной подготовки, утвержденной Министерством спорта и туризма.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуются 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 трапецевидной). 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.

ГЛАВА 15 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.

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

- антидопинговые правила Республики Беларусь и международных федерации хоккея на траве;
- процедура допинг-контроля;
- санкции за нарушение антидопинговых правил;
- влияние допинга на здоровье спортсмена.

Актуальный список запрещенных субстанций и методов можно найти на сайте Национального антидопингового агентства nada.by.

РАЗДЕЛ V

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Примерный перечень оборудования, спортивного инвентаря одежды и обуви, необходимых для проведения учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях по шахматам Республики Беларусь представлен в таблице 23 приложения 1.

Рекомендуемый перечень оборудования, спортивного инвентаря и материалов, необходимых для проведения учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях

Республики Беларусь по шахматам представлен в таблице 24 приложения 1.

Перечень спортивного инвентаря индивидуального пользования, спортивной одежды и обуви специального назначения, необходимый для обеспечения учебно-тренировочного процесса в СУСУ, определен постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «О материально-техническом обеспечении учащихся, спортсменов-учащихся, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

РАЗДЕЛ VI ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач спортивной школы специализированного учебно-спортивного учреждения 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 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 наблюдать за выполнением заданий другими занимающимися, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов-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 этапов СПС и ВСМ должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия и проводить занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе спортивных соревнований по шахматам в учреждении, где проходит

спортивную подготовку, и спортивных соревнованиях городского (областного) уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

Для этапов СПС и ВСМ итоговым результатом является выполнение требований для присвоения звания инструктора по спорту и судейского звания – судьи по спорту.

§ 1. УТ группы

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

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

§ 2. Группы СПС и ВСМ

Оказание помощи тренерскому составу специализированного учебно-спортивного учреждения в проведении начального набора учащихся, самостоятельное проведение нескольких занятий в группах НП и УТ группах. Проведение агитационной и пропагандистской работы по шахматам.

Участие в организации и проведении спортивных 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.

РАЗДЕЛ VII ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

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 августа 2018 г. № 60 «Об утверждении правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом».

Правила поведения спортсмена-учащегося 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 правилам безопасности проведения учебно-тренировочных занятий.

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 по спорту.

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

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

Каждый спортсмен-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.

Спортсмены-учащиеся не должны приносить посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

Спортсмены-учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Спортсмены-учащиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь

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

Спортсменам-учащимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя по спорту 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.

Обо 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 по спорту, 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.

РАЗДЕЛ VIII ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по шахматам и рекомендуемых для использования в планировании и при проведении учебно-тренировочного процесса:

- 1.Алексеев, Н. Г. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов : учеб. пособие / Н. Г. Алексеев. – М. : 1984. – 82 с.
- 2.Ласкер Э. Учебник шахматной игры / Э. Ласкер. – 6-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 352 с.
- 3.Малкин, В. Б. Проблемы психологической подготовки спортсмена-учащегося : лекция для студентов ин-тов физ. культуры / В. Б. Малкин ; Гос. центр. ин-т физ культуры – М. : [б. и.], 1981. – 24 с.
- 4.Пожарский, В. А. Шахматный учебник / В. А. Пожарский. – 10-е изд. испр. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 413 с.
- 5.Сакаев, К. Р. Учебник шахматной стратегии. Самоучитель/помощник для тренера : [в 3 т.] / К. Р. Сакаев. – М. : Библиотека РШФ, 2015. – Т. 1. – 358 с.
- 6.Сакаев, К. Р. Учебник шахматной стратегии. Самоучитель/помощник для тренера : [в 3 т.] / К. Р. Сакаев. – М. : Библиотека РШФ, 2018. – Т. 2. – 402 с.
- 7.Шахматы. I, II и III уровни знаний : учеб. пособие для подгот. тренеров / [сост.: Ю. Шустер [и др.]. – [Б. м. : Sunprint, 2008.]. – 113 с.
- 8.Академик шахмат Юрий Разуваев / [сост. Б. Постовский]. – М. : Библиотека РШФ, 2015. – 384 с.
- 9.Аннаков, Б. Д. Критерии стратегии и тактики шахматной игры : учебн. пособие для студентов РГАФК / Б. Д. Аннаков, Е. П. Линовицкий. – М. : С. Принт, 1998. – 64 с.
10. Бейм, В. И. Динамика шахмат / В. И. Бейм. – М. : Russian Chess House, 2012. – 286 с.
11. Бейм, В. И. Шахматная тактика. Техника расчета вариантов / В. И. Бейм, – М. : Russian Chess House, 2018. – 264 с.
12. Белявский, А. Г. Интуиция / А. Г. Белявский, А. Б. Михальчишин. – Москва : РИПОЛ классик, 2003. – 167 с.

13. Бологан, В. А. Структура специальной подготовленности шахматистов высокой квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. А. Бологан ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1996. – 23 с.
14. Вершинин, М. А. Педагогическая технология формирования логического мышления обучаемых в условиях шахматной деятельности / М. А. Вершинин. – Волгоград : Царицын, 2003. – 256 с.
15. Гельфанд, Б. А. Принятие динамических решений в шахматах / Б. А. Гельфанд. – М. : Библиотека РШФ, 2018. – 336 с.
16. Гельфанд, Б. А. Принятие позиционных решений в шахматах / Б. А. Гельфанд. – М. : Библиотека РШФ, 2016. – 342 с.
17. Гончаров, В. И. Как стать тренером по шахматам / В. И. Гончаров. – Набережные Челны : [б. и.], 2004 г. – 312 с.
18. Дворецкий, М. И. Искусство маневрирования / М. И. Дворецкий. – (2-е изд., испр.). – М. : Библиотека РШФ, 2017. – 254 с.
19. Дворецкий, М. И. Книга для друзей и коллег / М. И. Дворецкий. – М. : Андрей Ельков, 2012. – Т. 1 : Профессия – тренер. – 455 с.
20. Дворецкий, М. И. Книга для друзей и коллег / М. И. Дворецкий. – М. : Андрей Ельков, 2013. – Т. 2 : Размышления о профессии. – 366 с.
21. Дворецкий, М. И. Техника в шахматной игре : [в 5 т.] / М. И. Дворецкий, А. М. Юсупов. – 4-е изд., испр. – М. : Российский Шахматный Дом, 2017. – [Т. 3.]. – 224 с.
22. Дворецкий, М. И. Уроки мастерства / М. И. Дворецкий. – М.: Андрей Ельков, 2018. – 368 с.
23. Дворецкий, М. И. Этюды для практиков / М. И. Дворецкий, О. В. Перваков. – М. : Новости, 2009. – 240 с.
24. Дыдышко, В. И. Логика современных шахмат / В. И. Дыдышко. – Минск : Полымя, 1989. – 431 с.
25. Зак, В. Г. Пути совершенствования / В. Г. Зак. – 2-е изд., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
26. Злотник, Б. А. Комплекс диагностических методик как средство совершенствования профессионально-педагогической подготовки тренеров по шахматам : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Б. А. Злотник ; Гос. центр. ун-т физ. культуры. – М., 1986. – 23 с.
27. Злотник, Б. А. Типовые позиции миттельшпиля / Б. А. Злотник. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 128 с.
28. Иващенко, С. Д. Сборник шахматных комбинаций / С. Д. Иващенко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Киев : Радянська школа, 1988. – 223 с.
29. Каждан, М. В. Урок ведет тренер / М. В. Каждан, И. М. Ботвинник. – Минск : Полымя, 1992. – 272 с.
30. Канн, И. А. От дебюта к миттельшпилю / И. А. Кан. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 136 с.
31. Каспаров, Г. К. Великое противостояние. Мои поединки с Анатолием Карповым. 1975–1985 / Г. К. Каспаров. – М. : РИПОЛ КЛАССИК, 2008. – 448 с.

32. Каспаров, Г. К. Два матча / Г. К. Каспаров. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
33. Каспаров, Г. К. Дебютная революция 70-х / Г. К. Каспаров. – М. : РИПОЛ КЛАССИК, 2007. – 448 с.
34. Каспаров, Г. К. Мои великие предшественники. Новейшая история развития шахматной игры : в 6 т. / Г. К. Каспаров. – М. : РИПОЛ КЛАССИК, 2005. – Т. 1. – 512 с.
35. Каспаров, Г. К. Мои великие предшественники. Новейшая история развития шахматной игры : в 6 т. / Г. К. Каспаров. – М. : РИПОЛ КЛАССИК, 2003. – Т. 2. – 528 с.
36. Каспаров, Г. К. Мои великие предшественники. Новейшая история развития шахматной игры : в 6 т. / Г. К. Каспаров. – М. : РИПОЛ КЛАССИК, 2004. – Т. 3. – 384 с.
37. Каспаров, Г. К. Мои великие предшественники. Новейшая история развития шахматной игры : в 6 т. / Г. К. Каспаров. – М. : РИПОЛ КЛАССИК, 2005. – Т. 4. – 544 с.
38. Каспаров, Г. К. Мои великие предшественники. Новейшая история развития шахматной игры : в 6 т. / Г. К. Каспаров. – М. : РИПОЛ КЛАССИК, 2006. – Т. 5. – 528 с.
39. Кмох, Г. Рубинштейн выигрывает. 100 шахматных шедевров великого мастера / Г. Кмох. – М. : Russian Chess House, 2011. – 227 с.
40. Кобленц, А. Н. Уроки шахматной стратегии / А. Н. Кобленц. – М. : Физкультура и спорт, 1962. – 346 с.
41. Кобленц, А. Н. Школа шахматной игры / А. Н. Кобленц. – Рига : Латвийское Госиздательство, 1983. – 111 с.
42. Корчной, В. Л. Мои 55 побед белыми / В. Л. Корчной. – М. : RUSSIAN CHESS HOUSE, 2004. – 240 с.
43. Котов, А. А. Как стать гроссмейстером / А. А. Котов. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 240 с.
44. Котов, А. А. Тайны мышления спортсмена-учащегося / А. А. Котов. – М. : RUSSIAN CHESS HOUSE, 2008. – 216 с.
45. Котов, А. А. Учебник шахматной стратегии / А. А. Котов. – М. : RUSSIAN CHESS HOUSE, 2008. – 247 с.
46. Крогиус, Н. В. Психологическая подготовка спортсмена-учащегося / Н. В. Крогиус. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : МГУ, 1979. – 134 с.
47. Нанн, Дж. Секреты практических шахмат / Дж. Нанн. – М. : RUSSIAN CHESS HOUSE, 2009. – 304 с.
48. Нейштадт, Я. И. Шахматный практикум / Я. И. Нейштадт. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 239 с.
49. Нейштадт, Я. И. Шахматный практикум-2 / Я. И. Нейштадт. – Харьков : Фолио, 1998. – 256 с.
50. Нимцович, А. И. Моя система на практике / А. И. Нимцович. – М. : Русский Шахматный Дом, 2005. – 352 с.

51. Нимцович, А. И. Моя система. Шахматная блокада / А. И. Нимцович. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 576 с.
52. Огард, Я. Атака в шахматной партии : [в 3 т.] / Я. Огард. – М. : RUSSIAN CHESS HOUSE, 2014. – Т. 1. – 378 с.
53. Огард, Я. Атака в шахматной партии : [в 3 т.] / Я. Огард. – М. : RUSSIAN CHESS HOUSE, 2016. – Т. 2. – 336 с.
54. Огард, Я. Атака в шахматной партии: [в 3 т.] / Я. Огард. – М. : RUSSIAN CHESS HOUSE, 2016. – Т. 3. – 380 с.
55. Панченко, А. Н. Теория и практика миттельшпиля / А. Н. Панченко. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Русский Шахматный Дом, 2014. – 272 с.
56. Панченко, А. Н. Теория и практика шахматных окончаний / А. Н. Панченко. – Йошкар-Ола : Марийский полиграфическо-издательский комбинат, 1997. – 400 с.
57. Петросян, Т. В. Шахматные лекции / Т. В. Петросян. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 175 с.
58. Сухин, И. Г. 1000 самых знаменитых шахматных комбинаций / И. Г. Сухин. – М. : Астрель АСТ, 2001. – 520 с.
59. Суэтин, А.С. Путь к мастерству / А. С. Суэтин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 151 с.
60. Теория и практика шахматной игры / под ред. Я. Б. Эстрина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Высшая школа, 1984. – 270 с.
61. Терехин, А. Н. Стратегические приемы / А. Н. Терехин. – Пермь, 2001. – 232 с.
62. Фишер, Р.Д. Мои 60 памятных партий / Р. Д. Фишер. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 272 с.
63. Франко, З. Шахматы. Искусство атаки / З. Франко. – М. : Русский Шахматный Дом, 2012. – 357 с.
64. Хансен, Л. Б. Основы шахматной стратегии / Л. Б. Хансен. – М. : Русский Шахматный Дом, 2015. – 281 с.
65. Шамкович, Л. А. Жертва в шахматах / Л. А. Шамкович. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 130 с.
66. Шахматное творчество Пола Морфи / сост. Р. К. Сафиуллин. – Казань : Магариф, 1996. – 192 с.
67. Шерешевский, М. И. Контурь эндшпиля / М. И. Шерешевский, Л. М. Слуцкий. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 400 с.
68. Шерешевский, М. И. Моя методика. От разрядника – к гроссмейстеру / М. И. Шерешевский. – М. : Библиотека РШФ, 2017. – 366 с.
69. Шерешевский, М. И. Стратегия эндшпиля / М. И. Шерешевский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 304 с.
70. Шпильман, Р. Теория жертвы. 1001 комбинация. Сборник задач / Р. Шпильман. – Харьков : Фолио, 1995. – 350 с.
71. Эйве, М. Стратегия и тактика. Курс шахматных лекций / М. Эйве. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 320 с.

72. Эйнгорн, В. С. Современный подход к дебютным проблемам / В. С. Эйнгорн. – М. : Русский Шахматный Дом, 2015. – 228 с.

Приложение 1
к учебной программе по шахматам

Таблица 1. 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 (академических 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	30	4–6	1380	180	1560	МС
ВСМ – участник	Весь	СК РБ по	32	3–6	1472	192	1664	МС – МСМК

ЧМ или ЧЕ, ПМ или ПЕ	период	видам спорта						
ВСМ– призер ЧМ или ЧЕ	Весь период		32	2–5	1472	192	1664	МС – МСМК

Таблица 2. Примерный учебный план для специализированных учебно-спортивных учреждений

Содержание занятий	Группы НП		УТ группы				Группы СПС			Группы ВСМ	
	Год обучения										
	1	>1	1	2	3	>3	1	2	>2		НК
I. Теоретическая подготовка											
1. Правила поведения спортсменов-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 спортсмена-учащегося	-	-	2	2	4	4	4	6	6	-	-
9. Спортивный режим и физическая подготовка спортсмена-учащегося	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-переводных нормативных	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 спортивных соревнованиях	согласно календарному плану										
Всего часов:	312	312	468	624	780	936	1092	1196	1352	1560	1664

Таблица 3. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для групп НП 1 года обучения

[illegible]

Примечание: верхняя часть таблицы заполняется согласно календарному плану спортивного учреждения. Понедельная разбивка часов может изменяться по решению тренерского совета спортивного учреждения.

Таблица 4. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для групп НП свыше 1 года обучения

[illegible]

Примечание. Верхняя часть таблицы заполняется согласно календарному плану спортивного учреждения. Понедельная разбивка часов может изменяться по решению тренерского совета спортивного учреждения.

Таблица 5. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп НП

Разделы подготовки	Год обучения	
	1	свыше 1
I. Теоретическая подготовка	95	95
Правила поведения спортсменов-учащихся, нормативы по охране труда и технике безопасности	1	1
Физическая культура и спорт в Беларуси	1	1
Правила шахмат ФИДЕ. Судейство и организация спортивных соревнований	2	2
Исторический обзор развития шахмат	10	10
Дебют	20	20
Миттельшпиль	40	40
Эндшпиль	20	20
Спортивный режим и физическая подготовка спортсмена-учащегося	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-переводных нормативов и требований	2	2
Самостоятельная работа	36	36
Общефизическая подготовка	40	40
III. Восстановительные мероприятия	в течение года	
IV. Участие в спортивных соревнованиях	согласно календарному плану	
V. Виды обследований	в течение года	
Всего академических часов:	312	312

Таблица 6. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для УТ групп 1-го года обучения

[illegible]

Примечание. Верхняя часть таблицы заполняется согласно календарному плану спортивного учреждения. Понедельная разбивка часов может изменяться по решению тренерского совета спортивного учреждения.

Таблица 7. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для УТ групп 2-го года обучения

[illegible]

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 для УТ групп 3-го года обучения

[illegible]

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 для УТ групп свыше 3-х лет обучения

[illegible]

Примечание. Верхняя часть таблицы заполняется согласно календарному плану спортивного учреждения. Понедельная разбивка часов может изменяться по решению тренерского совета спортивного учреждения.

Таблица 10. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для УТ групп

Разделы подготовки	Год обучения			
	1	2	3	свыше 3
I. Теоретическая подготовка	141	197	259	319
Правила поведения спортсменов-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 спортивных 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 спортсмена-учащегося	2	2	4	4
Спортивный режим и физическая подготовка спортсмена-учащегося	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-переводных нормативов и 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 спортивных соревнованиях	согласно календарному плану			
V. Виды обследований	в течение года			
Всего академических часов:	468	624	780	936

Таблица 11. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп СПС

Разделы подготовки	Год обучения		
	1	2	свыше 2-х лет
I. Теоретическая подготовка	370	387	437
Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	1	-	-
Правила поведения спортсменов-учащихся. Нормативы по охране труда и технике безопасности	1	1	1
Правила шахмат ФИДЕ. Судейство и организация спортивных 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 спортсмена-учащегося	4	6	6
Спортивный режим и физическая подготовка спортсмена-учащегося	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-переводных нормативов и требований	10	14	-
Самостоятельная работа	130	145	165
Общефизическая подготовка	100	100	100
III. Восстановительные мероприятия	в течение года		
IV. Участие в спортивных соревнованиях	согласно календарному плану		
V. Виды обследований	в течение года		
Всего академических часов:	1092	1196	1352

Таблица 12. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для групп СПС 1-го года обучения

[illegible]

Примечание. Верхняя часть таблицы заполняется согласно календарному плану спортивного учреждения. Понедельная разбивка часов может изменяться по решению тренерского совета спортивного учреждения.

Таблица 13. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для групп СПС 2-го года обучения

[illegible]

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 для групп СПС свыше 2-х лет обучения

[illegible]

Примечание. Верхняя часть таблицы заполняется согласно календарному плану спортивного учреждения. Понедельная разбивка часов может изменяться по решению тренерского совета спортивного учреждения.

Таблица 15. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп ВСМ

Разделы подготовки	ВСМ	ВСМ*
I. Теоретическая подготовка	464	504
Правила поведения спортсменов-учащихся. Нормативы по охране труда и технике безопасности	1	1
Исторический обзор развития шахмат	60	70
Правила шахмат ФИДЕ. Судейство и организация спортивных 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 спортивных соревнованиях	согласно календарному плану	
V. Виды обследований	в течение года	
Всего академических часов:	1560	1664

*- В состав учебной группы входит спортсмен, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по шахматам.

Таблица 16. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для групп ВСМ

[illegible]

Примечание. Верхняя часть таблицы заполняется согласно календарному плану спортивного учреждения. Понедельная разбивка часов может изменяться по решению тренерского совета спортивного учреждения.

Таблица 17. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для групп ВСМ*

[illegible]

*- В состав учебной группы входит спортсмен, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по шахматам.

Примечание. Верхняя часть таблицы заполняется согласно календарному плану спортивного учреждения. Понедельная разбивка часов может изменяться по решению тренерского совета спортивного учреждения.

Таблица 18. Нормативы уровня физической подготовленности (девочки)

Тест	Балл	Возраст, лет			
		6	7	8	9
Бег 30 м, с	10	6,40 и <	5,90 и <	5,70 и <	5,50 и <
	9	6,50	6,00	6,02	5,70
	8	6,60	6,30	6,20	5,80
	7	6,70	6,40	6,40	5,90
	6	6,80	6,55	6,50	6,00
	5	6,90	6,60	6,60	6,10
	4	7,00	6,70	6,70	6,30
	3	7,40	6,91	7,10	6,40
	2	7,80	7,30	7,40	6,60
	1	8,00 и >	7,40 и >	8,10 и >	6,91 и >
Прыжок в длину с места, см	10	130 и >	152 и >	160 и >	175 и >
	9	128	145	156	160
	8	118	137	144	151
	7	112	130	136	145
	6	110	125	131	141
	5	107	122	129	137
	4	105	118	125	135
	3	100	113	123	130
	2	95	110	118	126
	1	90 и <	104 и <	107 и <	120 и <
Челночный бег 4×9 м, с	10	12,3 и <	11,30 и <	11,60 и <	10,73 и <
	9	12,80	11,80	11,70	11,10
	8	12,90	12,10	12,00	11,40
	7	13,23	12,20	12,01	11,70
	6	13,60	12,50	12,30	11,80
	5	13,86	12,70	12,50	11,97
	4	14,10	12,90	12,60	12,28
	3	14,37	13,20	12,90	12,46
	2	15,00	13,70	13,20	12,75
	1	15,73 и >	14,53 и >	13,70 и >	13,23 и >
Наклон вперед из положения сидя, см	10	15 и >	18 и >	16 и >	20 и >
	9	12	15	12	14
	8	9	12	11	12
	7	8	10	9	10
	6	5	7	8	9
	5	3	6	7	7
	4	2	5	6	6
	3	1	4	5	5
	2	0	2	4	2
	1	- 2 и <	0	1,5 и <	-1 и <
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	10	26 и >	27 и >	29 и >	37 и >
	9	22	24	26	30
	8	20	23	25	27
	7	19	22	24	25
	6	18	20	23	24
	5	17	19	20	23
	4	16	18	19	22
	3	15	17	18	21
	2	14	16	17	20
	1	13 и <	15 и <	15 и <	18 и <

Таблица 19. Нормативы уровня физической подготовленности (мальчики)

Тест	Балл	Возраст, лет			
		6	7	8	9
Бег 30 м, с	10	6,20 и <	5,80 и <	5,65 и <	5,30 и <
	9	6,30	6,00	5,80	5,35
	8	6,40	6,10	6,00	5,50
	7	6,50	6,20	6,10	5,70
	6	6,70	6,30	6,17	5,90
	5	6,80	6,50	6,23	5,95
	4	7,00	6,70	6,30	6,02
	3	7,20	6,80	6,60	6,25
	2	7,70	7,00	6,90	6,55
	1	7,80 и >	7,30 и >	7,20 и >	7,90 и >
Прыжок в длину с места, см	10	144 и >	152 и >	175 и >	181 и >
	9	140	145	164	166
	8	130	140	155	162
	7	127	138	150	160
	6	120	134	145	155
	5	115	130	143	150
	4	110	125	139	146
	3	108	119	130	140
	2	104	115	128	139
	1	100 и <	110 и <	120 и <	130 и <
Челночный бег 4×9 м, с	10	10,84 и <	11,00 и <	10,70 и <	10,00 и <
	9	11,90	11,59	11,00	10,82
	8	12,20	11,80	11,27	10,97
	7	12,50	12,00	11,39	11,15
	6	12,60	12,19	11,52	11,40
	5	12,90	12,32	11,90	11,60
	4	13,55	12,62	12,11	11,70
	3	13,90	13,00	12,55	11,91
	2	14,17	13,40	12,80	12,22
	1	14,53 и >	14,00 и >	13,23 и >	12,90 и >
Наклон вперед из положения сидя, см	10	11 и >	14 и >	14 и >	15 и >
	9	8	10	11	12
	8	5	8	7	10
	7	4	7	6	8
	6	3	5	5	6
	5	2	4	4	5
	4	1	2	3	4
	3	0	0	1	2
	2	-1	-1	0	0
	1	-3 и <	-2 и <	-2 и <	-7 и <
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	10	23 и >	28 и >	33 и >	31 и >
	9	22	25	28	29
	8	20	22	26	27
	7	19	21	24	26
	6	18	20	23	25
	5	17	19	22	24
	4	16	18	21	22
	3	15	17	20	20
	2	14	16	18	19
	1	13 и <	14 и <	17 и <	17 и <

Таблица 20. Нормативные оценки общей физической подготовленности (девушки)

Тест	Балл	Возраст, лет						
		10	11	12	13	14	15	16 и старше
Бег 30 м, с	10	5,6	5,2	5,0	5,0	4,9	4,8	4,9
	9	5,7	5,3	5,1	5,1	4,95	4,9	5,0
	8	5,8	5,4	5,2	5,15	5,0	5,0	5,1
	7	5,85	5,55	5,38	5,2	5,15	5,1	5,13
	6	5,9	5,7	5,4	5,3	5,2	5,2	5,17
	5	6,0	5,8	5,6	5,4	5,3	5,3	5,2
	4	6,1	5,9	5,7	5,5	5,4	5,4	5,3
	3	6,2	6,0	5,8	5,7	5,5	5,45	5,4
	2	6,3	6,3	5,9	5,9	5,7	5,5	5,58
	1	6,8 и >	6,8 и >	6,0 и >	6,3 и >	5,9 и >	6,0 и >	6,2 и >
Прыжок в длину с места, см	10	180	183	195	190	205	205	206
	9	169	175	185	184	200	190	197
	8	161	170	180	180	185	185	190
	7	160	167	170	175	181	183	185
	6	155	160	164	170	175	180	181
	5	151	155	160	165	171	175	178
	4	150	150	155	163	170	170	175
	3	142	146	150	160	164	165	170
	2	140	140	148	155	160	156	160
	1	130 и <	130 и <	140 и <	150 и <	150 и <	140 и <	147 и <
Челночный бег 4×9 м, с	10	10,6	10,37	10,2	10,0	9,9	10,0	10,05
	9	10,7	10,5	10,4	10,27	10,15	10,2	10,1
	8	10,9	10,7	10,5	10,4	10,32	10,3	10,22
	7	11,0	10,9	10,7	10,64	10,5	10,4	10,3
	6	11,2	11,15	10,8	10,82	10,6	10,55	10,5
	5	11,4	11,35	11,0	10,95	10,8	10,84	10,7
	4	11,7	11,56	11,17	11,21	10,99	11,0	10,83
	3	11,9	11,8	11,33	11,4	11,21	11,2	11,0
	2	12,52	12,3	11,51	11,65	11,66	11,65	11,62
	1	13,1 и >	12,8 и >	11,89 и >	12,2 и >	12,05 и >	12,42 и >	11,9 и >
Наклон вперед из положения сидя, см	10	18	21	18	26	24	26	25
	9	15	16	17	20	21	24	23
	8	12	14	15	17	19	20	20
	7	11	12	13	15	18	18	18
	6	10	11	12	12	16	16	17
	5	8	10	8	10	15	15	16
	4	7	7	7	9	11	12	15
	3	5	5	6	7	10	10	9
	2	4	3	4	6	6	8	7
	1	0 и <	1 и <	3 и <	2 и <	3 и <	6 и <	5 и <
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30, за 60 с, раз	10	49	58	56	59	61	63	61
	9	40	52	54	53	54	55	57
	8	32	47	51	50	53	54	55
	7	29	46	47	49	51	52	53
	6	27	45	45	48	50	50	51
	5	26	43	44	46	48	48	49
	4	24	41	41	43	46	47	46
	3	23	39	38	40	42	46	44
	2	21	36	33	38	40	39	42
	1	18 и <	31 и <	25 и <	36 и <	30 и <	33 и <	37 и <

Таблица 21. 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 30 м, с	10	5,3	5,05	4,8	4,5	4,4	4,3	4,28
	9	5,4	5,25	5,0	4,6	4,6	4,5	4,3
	8	5,5	5,33	5,08	4,8	4,7	4,6	4,35
	7	5,59	5,4	5,1	4,81	4,78	4,7	4,4
	6	5,6	5,55	5,2	5,0	4,8	4,8	4,5
	5	5,7	5,7	5,3	5,04	4,9	4,85	4,55
	4	6,0	5,9	5,39	5,2	5,0	4,87	4,6
	3	6,1	6,0	5,5	5,35	5,1	4,9	4,7
	2	6,2	6,45	5,6	5,7	5,3	5,1	4,9
	1	7,2 и >	7,0 и >	6,1 и >	6,1 и >	5,5 и >	5,4 и >	5,4 и >
Прыжок в длину с места, см	10	189	200	200	221	235	240	255
	9	185	190	192	220	230	235	250
	8	180	184	187	213	225	230	243
	7	175	175	184	205	220	228	240
	6	170	171	181	200	213	220	235
	5	165	170	178	199	205	216	232
	4	160	163	175	194	200	210	230
	3	155	160	170	187	195	205	225
	2	153	153	163	180	189	199	220
	1	146 и <	150 и <	154 и <	173 и <	182 и <	191 и <	215 и <
Челночный бег 4×9 м, с	10	10,0	9,9	9,65	9,3	9,1	9,1	8,7
	9	10,5	10,1	9,8	9,4	9,4	9,2	8,8
	8	10,7	10,4	10,0	9,5	9,53	9,34	8,9
	7	10,8	10,7	10,1	9,7	9,7	9,5	9,0
	6	11,0	10,84	10,3	9,84	9,88	9,58	9,2
	5	11,2	10,9	10,6	10,0	9,9	9,72	9,3
	4	11,25	11,1	10,8	10,1	10,1	9,9	9,6
	3	11,5	11,4	11,00	10,31	10,17	10,1	9,82
	2	11,9	11,88	11,42	10,6	10,63	10,14	10,0
	1	12,8 и >	12,4 и >	12,6 и >	10,71 и >	11,2 и >	10,59 и >	10,8 и >
Наклон вперед из положения сидя, см	10	14	13	13	16	17	18	20
	9	10	10	11	13	12	16	18
	8	8	9	8	11	11	13	16
	7	7	7	7	10	10	12	14
	6	5	5	5	8	9	10	12
	5	4	4	4	6	7	6	11
	4	3	3	2	4	6	5	10
	3	1	2	1	2	5	4	8
	2	-1	-2	-2	0	4	3	6
	1	-5 и <	-6 и <	-5 и <	-3 и <	2 и <	-1 и <	3 и <
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30, за 60 с, раз	10	37 и >	57 и >	54 и >	60 и >	58 и >	62 и >	72 и >
	9	32	51	50	56	54	60	61
	8	29	46	47	52	51	55	56
	7	27	45	45	50	49	53	54
	6	25	42	44	47	48	50	52
	5	24	39	42	44	46	49	50
	4	23	38	40	43	44	46	49
	3	22	36	38	40	42	43	48
	2	21	32	34	37	40	41	42

Таблица 22. Суммарная оценка уровня общей физической подготовленности спортсменов-учащихся

Сумма баллов	Уровень физической подготовленности
50–40	отличный
39–25	хороший
24–11	удовлетворительный
10 и менее	неудовлетворительный

Таблица 23. 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, количество
			НП	УТ	СПС	ВСМ	
Шахматы	комплект	на заним., количество	1	1	1	1	—
Часы шахматные	штук	на заним., количество	1	1	1	1	—
Доски шахматные с фигурами	штук	на заним., количество	1	1	1	1	—
Доска демонстрационная с фигурами	штук	на группу, количество	1	1	1	1	—
Компьютер	штук	на группу, количество	1	1	1	1	—
Ноутбук	штук	на заним., количество	1	—	—	1	1
Спортивный костюм	штук	на заним., количество	1	1	1	1	1
Кроссовки	пар	на заним., количество	1	1	1	1	1
Трусы, майка спортивные	штук	на заним., количество	1	1	1	1	1

Таблица 24. 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	Количество
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

Приложение 2
к учебной программе по
шахматам

Содержание экзаменационных билетов для сдачи контрольно-переводных
нормативов по специальной подготовке для спортсменов-учащихся групп НП

Билет № 1.

1. Двойной удар. Б. Kpc1,
Ч. Kph8, Фd8,
Фh5, Лh1, Лh4, Cd5, Kf4, a2, b2, c2, f2, g2, h2.
Ла7, Лf8, Cf6, Ke5, a6, b6, c5, d6, f5, h6. Ход белых.
2. Линейный мат Б. Kpe1,
Ч. Kpe3. Ход
Фd1, Лf1.
белых.
3. Б. Kpe1, Ла1, Лh1, Kg1, a2, b2, c3, f2, g2, h2. Ч. Kpg8,
Ла8, Лf8, Cf5, a7, b7, c7, f7, g7, h6. Ход белых. Возможна ли рокировка?

Билет № 2.

1. Сквозной удар. Б. Kph1,
Ч. Kpg8, Фе6,
Ле1, Ле4, a3, b2, c2, d3, g3, h2.
Ле8, Cc8, a7, b6, f7, g7, h7. Ход черных.
2. Линейный мат. Б. Kpe1,
Ч. Kpe3. Ход
Лd1, Лf1.
белых.
3. Б. Kpe1, Фd1, Ла1, Лh1, Cc1, Cf1, Kc3, Kf3, a2, b2, c2, d2, f2, g2, h2. Ч. Kpe8,
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. Ч. Kpd8,
Б. Kpg1, Фа4, Cg5, a2, b2, c3, e5, g2, h2.
Фс6, Лh8, Ke7, a7, b6, c5, e6, f7, g6, h7. Ход белых.
2. Мат ферзем. Б. Kpe1,
Ч. Kpe3. Ход
Фd1.
белых.
3. Б. Kpg1, Фd4, Ла1, Лf1, Cc1, Cc4, Kc3, a2, b2, c2, e4, f2, g2, h2. Ч. Kpe7,
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. Kpg1,
Ч. Kpg8, Ла8,
Ле1, Лf7, Ca2, e4, f2, g3, h4.
Лd4, Kf6, b5, e5, g7, h7. Ход белых.
2. Мат ладьей. Ч. Kpe3.
Б. Kpe1, Лf1.
Ход белых.

3. Б. Крe1, Фb3, Лa1, Лh1, Сс4, Сс1, Кb1, Кg1, a2, b2, c2, d2, e4, f2, g2, h2. Ч.
Крe8, Фd8, Лa8, Лh8, Сс8, Cf8, Кс6, Кf6, 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. Крg8, Фd5, Лf8, Кс6, a7, b7, c7, f7, g7, h6. Ход белых.
2. Мат двумя слонами.
Б. Крe1, Cf1, Сg1.
Ч. Крf3. Ход белых.
3. Б. Крb7, Са2, Ка5.
Ч. Крe6, Фd5. Ход белых. Найти лучший способ защиты от шаха.

Билет № 6.

1. Двойной шах.
Б. Крd1, Ла2, Лb3, Кb6. Ч. Крb8, Лс7, Сс8, Кd8. Ход белых.
2. Правило «квадрата».
Б. Кра2, d5. Ч.
Кра5. Ход белых. Определи результат партии.
3. 1. e4 – e5 2. Кf3 – Кс6 3.? Ход белых, определяющий испанскую партию.

Билет № 7.

1. Завлечение.
Б. Крb1, Фb2, Ке3.
Ч. Крb4, Фе7, Кb3, a4, с6. Ход белых.
2. Оппозиция.
Б. Крd5, f6. Ч. Крd8. Ход белых.
3. Принцип быстреешего развития.
Б. Крe1, Фb3, Лa1, Лh1, Сс4, Сс1, Кb1, Кf3, a2, b2, c3, d4, e5, f2, g2, h2. Ч.
Крe8, Фd8, Лa8, Лh8, Сс8, Cf8, Кb6, Кс6, 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.
2. Пешечный прорыв. Б.
Кра1, e5, f5, g5. Ч.
Крd2, e7, f7, g7. Ход белых.
3. Принцип борьбы за центр. Ч.
Б. Крe1, Фd1, Лa1, Лh1, Cf1, Се3, Кс3, Кf3, a2, b2, d5, e5, g2, h2.
Крe8, Фd8, Лa8, Лh8, Сb7, Сb4, Кb8, Кg8, a7, b6, c7, f7, g7, h7. Ход белых.

Содержание экзаменационных билетов для сдачи контрольно-переводных нормативов по специальной подготовке для спортсменов-учащихся УТ групп

Билет № 1

1. Мат по последней горизонтали.

Б. Kpg1, Фе2, Лс1, Лс2, Кс3, а2, е3, f2, g2, h2

Ч. Kpg8, Фb6, Лс5, Лd8, Кd5, а7, f7, g7, h7

Ход черных

2. Расположение короля.

Б. Kpg1, Фh5, Лf5, Лg3, Сс2, Кd5, а2, b2, c3, е4, f2, g2, h3

Фе6, Ла7, Лg8, Сg7, Ке7, а6, b5, c5, е5, f7, f6, h7

3. Цугцванг.

Б. Kpg4, Kb5, Kf6

Кра8, Са7, b7, b6

белых.

Ч. Kph8,

Ход белых.

Ч.

Ход

Билет № 2

1. Спертый мат.

Б. Kph2, Фd5, Ле7, Kf7, а2, b2, c4, f4, g2, g4

Ч. Kpg8, Фb6, Лf8, Сс8, Сg7, а7, b7, d6, g6, h7

Ход белых.

2. Расположение ферзя.

Б. Kpf1, Фd3, Лс2, Лh1, Са3, Cf3, b5, c4, f2, f4, g3, h2

Фа4, Лb8, Лс8, Kf8, Kf6, а5, b7, d4, f7, g7, h7

3. Проведение пешки.

Б. Кре5, g6, h7

Ч. Kpg8,

Ход белых.

Ч. Kpg7

Ход белых.

Билет № 3

1. Разрушение пешечного прикрытия короля.

Б. Kpg1, Фd1, Лf3, Сb2, Cd3, Кd2, е3, f4, g2, h2

Kpg8, Фе7, Лd8, Са3, Сс6, а7, b7, d5, е6, f7, g7, h7

белых.

Ч.

Ход

2. Расположение ладьи.

Б. Кре2, Ла1, Kb4, а5, b2, c3, е4, g2, h3

Kpg8, Лс5, Cd8, а7, b5, c6, е6, е5, g7, g6

белых.

Ч.

Ход

3. Пешечный прорыв.

Б. Кре4, f5, h4

Kpc5, а6, b5, g7, g5

Ход белых.

Ч.

Билет № 4

1. Устранение защиты.

Б. Kpg1, Фh5, Лd1, Лf1, Кd5, Kf5, а2, b3, f4, g3, h2

Kpg8, Фа8, Лс8, Лd8, Cd4, Kg6, а7, b6, c5, f7, g7, h7

белых.

Ч.

Ход

2. Расположение слона.

Б. Kpg1, Фе4, Лd2, Лf3, Cd5, a2, a3, c4, f2, g3, h2
 Kpg7, Фc7, Ла6, Лd8, Cf6, b6, c5, e5, g6, h6
 белых.

Ч.
 Ход

3. Отталкивание плечом.

Б. Kph7, h4
 Kpg4, f6
 черных.

Ч.
 Ход

Билет № 5

1. Перекрытие.

Б. Kpg1, Фf3, Лc1, Лc2, Се5, a5, в3, d3, g2, h2
 Kpb5, Фd7, Лc8, Лg8, Ch6, a6, b4, c5, d4, h7
 черных.

Ч.
 Ход

2. Расположение коня.

Б. Kpe1, Фd3, Ла1, Лh3, Kd4, Kd6, a2, b2, c3, e5, f4, g2, h4
 Ч. Kpf8, Фc5, Ла8, Лd8, Сс8, Kb6, a6, b7, d5, e6, f5, g7, h7
 белых.

Ход

3. Отдаленная проходная.

Б. Kpc5, a2, c2, d4, f2, g3, h4
 Kpc7, b3, b5, c6, d5, f7, g6, h5
 белых.

Ч.
 Ход

Билет № 6

1. Освобождение поля.

Б. Kph2, Фg3, Лg1, Лg7, Се3, a2, b3, c4, e4, f3, f5, h3
 Kph8, Фh5, Ла8, Лd3, Сс7, Kf6, a6, b7, c6, e5, f7, h6
 белых.

Ч.
 Ход

2. Расположение пешек.

Б. Kpg1, Фf5, Лc1, Лd1, Kc3, Ke5, a5, c4, d4, g2, h2
 Kpg8, Фd6, Лc8, Лf8, Сb7, Kf6, a6, b6, f7, g7, h6
 черных.

Ч.
 Ход

3. Пат как разновидность ничьей.

Б. Kph2, Фg3, b7, g2, h3
 Kph5, Фе3, h6
 черных.

Ч.
 Ход

Билет № 7

1. Блокировка.

Б. Kpc2, Фе5, Лd1, Лh1, Сb1, Kf3, a2, b3, c3, g2, h3
 Kpc8, Фа3, Лd8, Лf8, Cd5, Ch6, a7, b6, c5, e6, g6, h5
 черных .

Ч.
 Ход
 2.

Улучшение положения фигур

Б.

Kpg1, Фf2, Лf1, Лg3, Сb1, Сс3, a3, b2, d4, e4, g2, h2
 Kpg8, Фе7, Ла8, Ле8, Се6, Kg6, a7, b7, c6, f7, g7, h6
 белых.

Ч.
 Ход

как разновидность ничьей.

3. Вечный шах

Б. Kph2, Лd7, Kf6

Ч. Kpf8, Фе1, с2, d2
Ход белых.

Билет № 8

1. Освобождение линии.

Б. Kph1, Фd1, Ла4, Лh4, Се2, Сg5, b2, b3, с2, е4, f5, h2

Ч. Kph8, Фd7, Ле8, Лg8, Сg7, Кd5, Ке5, а7, b7, d6, е7, f7, h7

Ход белых.

2. Укрепление позиции.

Б. Кре1, Фd1, Ла1, Лh1, Сb3, Се3, Кс3, Кf3, а2, b2, d4, е4, f2, g2, h2

Ч. Kpg8, Фd8, Ла8, Лf8, Сb6, Сg4, Кс6, Кf6, а7, b7, с7, d6, f7, g7, h7

Ход белых.

3. Правило квадрата.

Б. Kpb2, а5, с2, с3

Ч. Кре5, d6, h5

Ход черных.