

РАССМОТРЕНО

На тренерском совете
Протокол № 2 «27» 04 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШ
по шахматам № 4 ст. Северской
МО Северский район
Е. С. Терентьева
«27» апреля 2017 г.

Технология индивидуального отбора
поступающих в МБУ СШ по шахматам №4
ст. Северской МО Северский район

- 1.1. Технология индивидуального отбора поступающих в муниципальное бюджетное учреждение спортивной школы по шахматам № 4 ст. Северской муниципального образования Северский район (далее-СШ) разработана в соответствии с:
- приказом министерства Физической культуры и спорта 11.04.2014 года № 582 «Об утверждении Методических рекомендаций по применению Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации Краснодарского края, осуществляющие спортивную подготовку, при разработке Правил приема»;
 - федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта шахматы, утвержденный приказом Минспорта России от 12 октября 2015 года № 930;
 - Положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления занимающихся по программе спортивной подготовки.
- 1.2. Технология индивидуального отбора позволяет провести прием поступающих в СШ для освоения программы спортивной подготовки в избранном виде спорта- шахматы(далее -Программа) и включает в себя выполнение тестовых заданий по общей физической подготовке(далее-ОФП) и специальной физической подготовке(далее-СФП) для зачисления на соответствующий год этапа спортивной подготовки в избранном виде спорта- шахматы.
- 1.3. Индивидуальный отбор поступающих проводится в форме тестирования, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения программы.
- 1.4. Тесты разрабатываются тренерским составом СШ и рассматриваются и утверждаются на тренерском совете.
- 1.5. Тесты соответствуют возрастным требованиям, имеют балльную систему.
- 1.6. За месяц до начала приема документов СШ на информационном стенде и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» размещает следующую информацию и документы с целью ознакомления с ними поступающих и их законных представителей:
- Перечень тестовых заданий по СФП и ОФП по Программе (приложение 1);

- Систему оценок (баллов) применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих (приложение 2);

1.7. Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения директора СШ.

1.8. Поступающему необходимо набрать минимальный проходной балл, который соответствует Программе. Результаты фиксируются приемной комиссией в протоколы (приложение 3)

1.9. Поступающие, не набравшие минимальный проходной балл имеют возможность поступить в СШ для освоения программы физической подготовки

Рекомендации к тестовым заданиям по ОФП

Тест Бег на 30 м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, выполняется с высокого старта, стартуют по 2-4 человека.

Тест Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Тест Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху

Мальчики- и. п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из И. п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и переменная работа руками.

Девочки(подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз) И. п. вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляет одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и. п.

Тест- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

И.п. упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45° , плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Одновременно сгибая руки, коснуться грудью пола, затем, разгибая руки до полного их выпрямления, не допуская при этом сгибания в тазобедренных суставах, вернуться в и.п. и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом в исходном положении.

Тест -Поднимание туловища из положения лежа на спине

И.п. лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в и.п.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Тест- Приседание без остановки

И.п. стоять прямо; позвоночник в нейтральном положении, грудь расправлена, плечи не округлять, колени выходят за линию носков, вес тела на пятки и средние части стоп, не отрывать пятки от пола.

Засчитывается количество правильно выполненных приседаний.

Тест-Упражнение на гибкость

И.п. стоя на полу. Ступни расположены параллельно, расстояние между ними около 10-15 см.

Наклон вперед. Ноги должны быть прямыми. Результаты не засчитывают, если спортсмен при наклоне согнул ноги в коленях.

**Тестовые задания поступающим ОФП для освоения
программы спортивной подготовки для групп ЭНП**

	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Тест №1	Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с) ✓	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Тест №2	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см) ✓	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Тест №3	Выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	Приседание без остановки (не менее 6 раз)
Тест №4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) ✓	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Тест №5		Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз) ✓	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
Тест №6		Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) ✓	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Тест №7	Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с) ✓	Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с)
Тест №8	Гибкость	Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени выпрямлены(пальцами рук коснуться пола)выполнение	

Оценка результатов:

1 балл-выполнил

0 баллов –не выполнил.

Минимальный проходной балл по ОФП, который необходимо набрать поступающему равен - 6.

**Тестовые задания ОФП для освоения
программы спортивной подготовки для групп на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Тест №1	Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Тест №2	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Тест №3	Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Тест №4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Тест №5		Подъем туловища лежа на спине (не менее 11 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
Тест №6		Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раз)
Тест №7	Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,7 с)
Тест №8	Гибкость	Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени выпрямлены (не менее 2 раз)	

Оценка результатов:

1 балл-выполнил

0 баллов –не выполнил.

Минимальный проходной балл по ОФП, который необходимо набрать поступающему равен - 6.

Тестовые задания по СФП для освоения программы спортивной подготовки для групп ЭНП-1 года обучения поступающие не сдают, кроме тестовых заданий по ОФП.

Тестовые задания по СФП для освоения
программы спортивной подготовки для групп ЭНП-2 года обучения

1. Знать основы шахматного кодекса (правила поведения за шахматной доской);
 2. Уметь записывать партию (алгебраическая шахматная нотация),
 3. Знать историю вопроса о происхождении шахмат;
 4. Показать знания простейших дебютных принципов;
 5. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя ладьями, двумя слонами.
 6. Знать правило квадрата, владеть понятиями «оппозиция», «цугцванг»;
 7. Решать шахматные задачи на мат в 1 ход, выигрыш фигуры в 1 ход;
- Оценка результатов - 1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил.
- Минимальный проходной балл по ОФП, который необходимо набрать поступающему равен - 5.

Тестовые задания по СФП для освоения
программы спортивной подготовки для групп ТЭ -1 года обучения
(этап спортивной специализации)

1. Знать основные положения шахматного кодекса,
 2. понимать значение спортивных соревнований;
 3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей Сицилианской защиты, Венской партии, королевского Гамбита, Ферзевого гамбита, Шотландской партии (на выбор);
 4. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах 2 - 3 ходов;
 5. Составлять простейший план игры;
 6. Давать оценку позиции (материальную оценку позиции);
 7. Умение анализировать партии;
- Оценка результатов - 1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил,
- Минимальный проходной балл по ОФП, который необходимо набрать поступающему равен - 5.

**Тестовые задания по СФП для освоения
программы спортивной подготовки для групп ТЭ - 2 года обучения
(этап спортивной специализации)**

1. Знать категории соревнований;
2. Показать умение составлять план и оценку позиции в дебюте.
3. Владеть сложными комбинациями на сочетание идей,
4. Уметь осуществлять прием «форпост»;
5. Знание позиций в эндшпиле: Ферзь против пешки;
6. Умение разыгрывать позиции: защищенная проходная пешка, отдаленная проходная пешка;
7. Умение анализировать партии;

Оценка результатов - 1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил,
Минимальный проходной балл по ОФП, который необходимо набрать поступающему равен - 5.

**Тестовые задания по СФП для освоения
программы спортивной подготовки для групп ТЭ 3 года обучения
(этап спортивной специализации)**

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам;
2. Знать системы соревнований по шахматам и уметь пользоваться таблицей очередности игр, определять цвет фигур;
3. Знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов;
4. Владеть понятием «инициатива в дебюте».
5. Показать значение стратегических идей защиты Филидора, шотландской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказанного ферзевого гамбита (на выбор);
6. Владеть понятием «атака в шахматной партии»;
7. Владеть приемами защиты в шахматной партии, показать умение создавать слабости в лагере противника;
8. Знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии;
9. Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях;
Знать основные приемы борьбы в окончаниях типа «ладья и пешка против ладьи»; Умение анализировать партии;
10. Иметь понятие о тренировке шахматиста;

Оценка результатов - 1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил.
Минимальный проходной балл по ОФП, который необходимо набрать поступающему равен - 6.

Тестовые задания для освоения
программы спортивной подготовки для групп ТЭ-4 года обучения
(этап спортивной специализации)

1. Иметь представление о роли ДЮСШ в развитии спорта в нашей стране;
2. Уметь организовывать и проводить простейшие шахматные соревнования;
3. Рассказать о начальном этапе борьбы на первенство мира;
Дать исторический обзор развития шахмат в России;
4. Дать характеристику современных дебютов, показать значение стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты (на выбор);
5. Владеть основными приемами атаки на короля;
6. Продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника;
7. Владеть основными приемами борьбы в много пешечных окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой»;
8. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста;
9. Владеть приемами борьбы в сложных многопешечных и ладейных окончаниях;
10. Умение анализировать партии;

Оценка результатов-1 балл-выполнил ,0 баллов –не выполнил.

Минимальный проходной балл по ОФП, который необходимо набрать поступающему равен - 6.

Система оценок (баллов) применяемую при проведении
индивидуального отбора поступающих в
МБУ ДО ДЮСШ по шахматам №4 ст.Северской

Этапы	Программа спортивной подготовки
	ОФП/ СФП кол-во баллов
ЭНП-1	6(только офп)
ЭНП-2	6/5
ТЭ-1	6/5
ТЭ-2	6/5
ТЭ-3	6/6
ТЭ-4	6/6

ПРОТОКОЛ

WYANDOTT
WYANDOTT
WYANDOTT
WYANDOTT
WYANDOTT
WYANDOTT
WYANDOTT

результатов индивидуального отбора поступающих в МБУ СШ по шахматам № 4 ст. Северской МО Северский район по СФП для освоения программы спортивной подготовки отделения шахматы группы

Дата проведения «_____» _____ 201__ г.

[illegible]

Количество поступающих «по списку» _____ чел. «сдавали» _____ чел. «зачет» - _____ чел. «незачет» - _____ чел.

Председатель комиссии

ПОДПИСЬ

Члены приемной комиссии

ПОДПИСЬ

ПОДПИСЬ

ОДННО шахматам №4 ст Сев МБУ СШД по шахматам №4 ст. Северской МО Северский район по ОФП

Дата проведения « 201 »

[illegible]

Количество поступающих «по списку»	чел. «сдавали»	чел. «незачет»	чел.
Итоговый результат группы: «зачет»			

Председатель комиссии

ПОДПИСЬ

Члены приемной комиссии

ПОДПИСЬ

ПОДПИСЬ