

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Стратегия»**

Принято на тренерском совете
Протокол №3 от 16.03.2023г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «СШ «Стратегия»
А.В.Санников
Приказ от 31.03.2023г. № 40/2



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ШАШКИ»
(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования
спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства)**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «шашки»
(приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 г. №1072)

Срок реализации программы:
не менее 6 лет

г. Нижний Тагил
2023г.

1. Общие положения	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель программы	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1. Сроки реализации программы спортивной подготовки и возрастные границы	3
2.2. Объём программы	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5. Календарный план воспитательной работы	9
2.6. План мероприятий на предотвращение допинга	12
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	14
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
3. Система контроля	17
3.1. Требования к результатам прохождения программы	17
3.2. Оценка результатов освоения программы	18
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	18
4. Рабочая программа по виду спорта «Русские шашки»	25
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки представлен в Таблицах 18-29	25
4.2. Учебно-тематический план	37
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шашки»	44
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	45
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	45
6.2. Кадровые условия реализации программы	47
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	47

1. Общие положения

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шашки» (далее - Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по спортивным дисциплинам:

- русские шашки-быстрая игра: 0890102811Я;
- русские шашки-командные соревнования: 0890062811Я;
- русские шашки-молниеносная игра: 0890112811Я;
- русские шашки: 0890122811Я;
- стоклеточные шашки-быстрая игра: 0890082811Я;
- стоклеточные шашки-командные соревнования: 0890072811Я;
- стоклеточные шашки-молниеносная игра: 0890092811Я;
- стоклеточные шашки: 0890022811Я.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шашки» рассчитана на подготовку обучающихся от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства:

- 1) этап начальной подготовки (периоды: 2 года);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: 4года);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (периоды: без ограничений);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (периоды: без ограничений).

1.2 Цель Программы

Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шашки», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 № 1072 (далее – ФССП);
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Сроки реализации Программы спортивной подготовки и возрастные границы

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в Таблице 1.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	12	2

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется учреждением самостоятельно.

Минимальный возраст учащихся – 6 лет, прошедшие тестирование (собеседование). В группы совершенствования спортивного мастерства спортивной школы принимаются обучающиеся с 10 лет (в группы ВСМ – с 12 лет), выполнившие соответствующие нормативные требования. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается.

С учетом специфики вида спорта «шашки» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта шашки осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление обучающихся в учреждение проводится в соответствии с Положением о порядке приёма на обучение в МБУ ДО «СШ «Стратегия» по спортивным программам в области физической культуры и спорта.

Зачисление в группы начальной подготовки осуществляется при условии отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта «шашки», подтвержденного наличием медицинской справки.

На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по виду спорта «шашки». Врачебный контроль за состоянием здоровья обучающегося проводится не реже 1 раза в год на базе МУЗ «Врачебно-физкультурного диспансера». Допуски к соревнованиям осуществляются на основе проведенного медицинского контроля.

Перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки утверждается приказом директора школы в соответствии со следующими критериями:

- по итогам прохождения промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня;
- наличие допуска врача врачебно-физкультурного диспансера к занятиям по виду спорта «шашки».

Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год этапа обучения не переводятся. Данные обучающиеся могут продолжать обучение повторно на том же этапе спортивной подготовки.

Перевод, зачисление обучающихся из других спортивных учреждений оформляется приказом директора школы на этап подготовки, соответствующий возрасту и квалификации обучающегося на основании справки о квалификации обучающегося и сроков его обучения в предыдущем спортивном учреждении.

2.2 Объем Программы

Объемы тренировочных нагрузок на каждом этапе спортивной подготовки определяются требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по шашкам и представлены в Таблице 2.

Таблица 2 – Объем тренировочных нагрузок на этапах спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	первый год	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	9	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3	3	5	6	6	12
Общее количество часов в год	234	312	468	624	936	1248
Общее количество тренировок в год	156	156	260	312	312	624

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

Основными видами (формами), применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные виды обучения.

Учебно-тренировочные занятия включают:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работу по индивидуальным планам;
- тестирование и контроль;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия (Таблица 3) включают:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
- специальные учебно-тренировочные мероприятия.

В периоды особых режимных условий (по климатическим, санитарно-эпидемиологическим и другим причинам), а также для обеспечения эффективной самостоятельной работы обучающихся, для осуществления индивидуальных траекторий

проведения занятий с обучающимися, предусматривается переход лиц, проходящих спортивную подготовку, на дистанционное обучение.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Таблица 3 – Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным мероприятиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-			До 10 дней
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-			До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней
------	---	---	------------

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по дополнительной образовательной программе. Обучающиеся с этапа начальной подготовки участвуют в районных, муниципальных соревнованиях. На учебно-тренировочном этапе обучающиеся принимают участие в официальных спортивных соревнованиях различного уровня.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

При направлении обучающегося на спортивные соревнования необходимо руководствоваться следующими требованиями:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «шашки»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «шашки»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований рекомендуется использовать в качестве основания для направления обучающегося на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Виды спортивных соревнований по этапам и годам спортивной подготовки представлены в Таблице 4.

Таблица 4 – Виды спортивных соревнований по этапам и годам спортивной подготовки

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	3	5	5	4	4	1
Отборочные	–	2	3	4	5	4
Основные	–	1	1	2	4	6

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего спортивного сезона и рассчитан на 52 недели. Тренировочный год начинается с 01 января и длится до 31 декабря.

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Таблица 5). Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Тренеры в своей практике должны придерживаться определённого соотношения объёмов тренировочного процесса по основным разделам спортивной подготовки: ОФП, СФП, техническая, тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта «шашки».

Таблица 5- Годовой учебно-тренировочный план

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
	Недельная нагрузка в часах					
	4,5	6	9	12	18	24
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
	1,5	2	3	3	4	4
	Наполняемость групп (человек)					
	10		6		2	
	Общая физическая подготовка (%)	5-7	4-5	3-5	3-5	3-5
Специальная физическая подготовка (%)	5-7	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-4	3-5	10-12	10-12	12-14
Техническая, подготовка(%)	31-33	33-35	35-40	25-35	25-35	25-35

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	45-48	45-50	39-48	39-45	37-45	39-45
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-7
Общее количество часов в год	234	312	468	624	936	1248

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по предоставлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Начало занятий в спортивной школе не ранее 08.00 часов, а окончание – не позднее 20.00 часов (исключения составляют группы ССМ, в которых может быть организован тренировочный процесс с двумя тренировочными занятиями в день. В таком случае: первое тренировочное занятие начинается в 08.00, а второе может заканчиваться в 21.00)

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая дни каникул.

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 4 астрономических часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа настоящей образовательной программы спортивной подготовки направлена на:

- Подготовку обучающегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности;
- воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации;
- формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачами Программы являются:

- Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека;
- развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности;

- целенаправленный поиск условий для максимального проявления профессиональной ориентации обучающихся, формирования привычки к систематическому труду, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля;
 - формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения к антисоциальным тенденциям в молодежной среде;
 - выявление уровня воспитанности личности обучающихся.
- Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице 6.

Таблица 6 – Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: <ul style="list-style-type: none"> – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; 	В течение года

2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием шахматами; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях шахматами;	В течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.4.	Практическая подготовка	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России:	
		23 февраля – День защитника Отечества	февраль
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 – 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой	июнь

		Отечественной войны	
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований.	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

2.6 План мероприятий на предотвращение допинга

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающихся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице 7.

Таблица 7 – План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	Ценности спорта. «Честная игра»	1 раз в год	Согласовать ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений и антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса–это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» Процедура допинг-контроля» «Подача запроса наТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной организации является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно типовому тренировочному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются. Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются занимающиеся уровня КМС, МС и ГР в качестве помощников тренера.

Во время занятий у занимающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими занимающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Занимающиеся, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства занимающиеся привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных занимающимися. Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение занимающимся групп совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в Таблице 8.

Таблица 8 – Объем занятий по инструкторской и судейской практике.

Этап спортивной подготовки	Формируемые умения	Количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская практика
Этап начальной подготовки		-	-
Тренировочный этап (этап спортивной)	1. Работа с документацией: - Составление положения о соревновании; - Ведение протокола соревнований.	3	3

специализации)	2. Судейство: - Судейство игр в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня.		
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Работа с документацией: - Составление положения о соревновании; - Составление рабочих конспектов занятий. 2. Судейство: - Организация и проведение соревнований школьного и муниципального уровней.	6	6
Этап высшего спортивного мастерства	1. Работа с документацией: - Составление положения о соревновании; - Составление рабочих конспектов занятий. 2. Судейство: - Организация и проведение соревнований муниципального и областных уровней. 3. Проведение тренировочных занятий у групп начальной подготовки	9	9

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

Для сохранения и улучшения спортивно-физической формы занимающихся тренер должен постоянно следить за своевременным прохождением занимающихся медицинского обследования и предоставлением необходимых медицинских справок. По данным медицинского осмотра тренер должен знать уровень психофизических возможностей обучающихся и следить за их состоянием во время проведения занятий.

Периодический врачебно-педагогический контроль можно организовывать в спортивной школе при наличии медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н, с правом осуществления медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Психологический контроль осуществляется на основе проведения периодического тестирования шашистов для выявления их психоэмоционального состояния, как во время тренировочного процесса, так и непосредственно перед соревнованиями.

Сохранению и укреплению здоровья занимающихся, их спортивному долголетию, повышению умственной и физической работоспособности, освоению и быстрой адаптации занимающегося к тренировочным и соревновательным нагрузкам способствуют специальные оздоровительные мероприятия.

Система восстановительных мероприятий делится на 4 группы: педагогические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы на отдельных этапах тренировочного и соревновательного процессов. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Средства: аутогенная тренировка, внушение, специальные дыхательные упражнения.

Система гигиенических факторов состоит из рационального распорядка дня, личной гигиены, питания и питьевого режима, закаливания и гигиенических условий тренировок.

Медико-биологическая группа восстановительных факторов включает в себя витаминизацию физиотерапию, гидротерапию. Из средств физио и гидротерапии следует использовать массажа, души, ванны, сауны. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основными задачами МБО являются:

- контроль состояния здоровья шахматистов;
- оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни;
- предупреждение травм;
- диспансеризация занимающихся в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями;
- медицинское сопровождение соревновательной деятельности.

МБО осуществляют силами медицинского персонала, привлекаемых из физкультурного диспансера.

В целях предупреждения нарушений здоровья у занимающихся спортивных школ по шахматам рекомендуется предусматривать:

-диспансерное обследование в специализированных центрах спортивной медицины (имеющих лицензию на работу по детской спортивной медицине) 1 раз в течение учебного года;

-дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в Таблице 9.

Таблица 9 – Восстановительные средства.

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p>Оптимальный план учебно-тренировочного процесса:</p> <p>-нагрузки, соответствующие функциональным возможностям шахматистов;</p> <p>-оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</p> <p>-вариативность нагрузки;</p> <p>-рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</p> <p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <p>-рациональный режим дня;</p> <p>-средства переключения (кино, театр, литература и т.д.);</p> <p>-положительный психологический климат в группе;</p> <p>Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия:</p> <p>-упражнения для быстрого снятия утомления;</p> <p>-специальные упражнения</p>	<p>Гигиенические:</p> <p>-рациональный и стабильный распорядок дня;</p> <p>-полноценный отдых и сон;</p> <p>-состояние и оборудование спортивных сооружений.</p> <p>Физические:</p> <p>-массаж;</p> <p>-баня;</p> <p>-гидропроцедуры;</p> <p>-и др.</p> <p>Питание:</p> <p>-сбалансированность по энергетической ценности;</p> <p>-сбалансированность по составу;</p> <p>-Прием глюкозы – сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов.</p> <p>-Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.</p>	<p>Психологические:</p> <p>-аутогенная тренировка;</p> <p>-психорегулирующая тренировка;</p> <p>-мышечная релаксация;</p> <p>-музыка и светомузыка;</p> <p>-и др.</p> <p>Психолого-педагогические:</p> <p>-психологический климат в группе;</p> <p>-взаимопонимание с тренером;</p> <p>-хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</p> <p>-положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;</p> <p>-интересный и разнообразный досуг;</p> <p>-комфортные условия для тренировки и отдыха;</p>

для расслабления; -выбор места учебно- тренировочного занятия; -и другое	Фармакологические: -витамины и минеральные вещества; -и другое	-и другое
---	---	-----------

3. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить определенные требования к результатам прохождения Программы на каждом из этапов спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шашки»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2 Оценка результатов освоения Программы

Контроль знаний, умений и навыков учащихся является важной составной частью процесса обучения. Целью контроля является определение качества усвоения учащимися учебного материала, диагностирование и корректирование их знаний, умений и навыков.

Для проверки знаний учащихся на уровне воспроизведения, понимания и умения применить знания на практике проводится тестирование. Целью его является получение информации об уровне знаний воспитанников на определенном этапе обучения. Тесты включают задания на знание теории, комбинации, типовые позиции и этюды. Тестирование может проводиться в форме конкурса.

Итоговое тестирование проводится в конце учебного года для выявления уровня готовности учащихся к дальнейшему обучению. Задания для него составляются исходя из нормативных требований для перевода на следующий этап подготовки. Их разработка осуществляется старшими тренерами-преподавателями и инструкторами-методистами. Результаты итогового тестирования являются основанием для перевода учащихся на следующий год/этап обучения.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки (Таблица 10-12) и иные спортивные нормативы (Таблица 13) для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «шашки».

Таблица 10 - Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «шашки»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
3	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	7.00	7.25
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5

	скамьи)					
5	Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			115	110	125	120
6	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,4	10,9	10,2	10,6
7	Приседание безостановки	Количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	8
2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода обучающихся на этап начальной подготовки по виду спорта «шашки»						
Этап спортивной подготовки		Период подготовки	Требования по спортивному мастерству			
Этап начальной подготовки		До года	б/р			
		Свыше года	3 ю - 2 ю			

Таблица 11 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «шашки»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 30 м	с	не более	
2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
6	Подтягивание из виса нависокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
8	Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами	см	не менее	
			140	135
9	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода обучающихся на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки по виду спорта «шашки»				
Этап спортивной подготовки		Период подготовки	Требования по спортивному мастерству	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Первый год	I ю	
		Второй год	III	
		Третий год	III - II	
		Четвертый год	II - I	

Таблица 12 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «шашки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,5	11,0
2	Бег на 1000 м	Мин, с	не более	
			4.50	6.00
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
2. Уровень спортивной квалификации				
1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 13 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «шашки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,9	10,3
2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,30	11,3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	14
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	17
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	165
3. Уровень спортивной квалификации				
1	Спортивный разряд «мастер спорта России» и (или) «гроссмейстер России»			

Для оценки теоретической, технической и тактической подготовки используются комплексные тесты (иные нормативы).

Тесты должны отвечать специальным требованиям:

- стандартность;
- надежность;

- объективность
- информативность;
- наличие системы оценок.

При самой строгой стандартизации результаты теста должны обладать достаточной надежностью, т.е. высокой степенью совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

Под надежностью теста понимают степень точности, с которой он способен независимо от требований того, кто ее оценивает. Надежность проявляется в степени совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях; это стабильность или устойчивость результата теста индивида при повторном проведении контрольного упражнения.

Под объективностью (согласованностью) теста понимают степень согласованности результатов, получаемых на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами (учителями, судьями, экспертами).

Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста:

- время тестирования;
- психофизиологические факторы (объем и интенсивность нагрузки, мотивация);
- подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение и демонстрация).

Информативность теста - это степень точности, с какой он измеряет оцениваемые знания и умения.

При использовании тестов следует руководствоваться следующими правилами:

- тест должен соответствовать возможностям испытуемого;
- необходимо использовать простые по структуре тесты;
- перед выполнением тестов у испытуемых должна создаваться хорошая мотивационная установка;
- выполнение тестов (их реализация) должно занимать не более двух тренировочных занятий.

Таблица 14 - Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы (техническое мастерство) - этап начальной подготовки

Период спортивной подготовки	Темы	Основные элементы контрольных заданий
Первый год обучения	I. Общая физическая подготовка	Общие сведения об организме человека.
	II. Специальная физическая подготовка	Основные упражнения для укрепления мышц спины и шеи.
	III. Теоретическая, психологическая подготовка	Происхождение шашек. Стадии партии. Краткая характеристика каждой стадии. Основные принципы развития в дебюте и миттельшпиле. Простейшие окончания с простыми и дамками.
	IV. Техническая, тактическая подготовка	Решение комбинаций колонка, шлагбаум, мостик, рогатка, решето.
	V. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Правила шашечной игры. Шашечная нотация. Участие в квалификационных турнирах, турнирах группы. Выполнение 3 юношеского разряда – 2 юношеского разряда.
Второй год	I. Общая физическая	Строение организма человека. Опорно-двигательная

обучения	подготовка	система.
	II. Специальная физическая подготовка	Основные упражнения для укрепления мышц спины и шеи, упражнения на развитие гибкости и выносливости, на координацию движений.
	III. Теоретическая, психологическая подготовка	А.Петров. Первая работа о русских шашках. М. Гоняев, Н. Панкратов, Д. Саргин, В. Шошин, А. Бобров, П. Бодянский. Цель хода 1. с3-d4 в начале партии. Основные принципы разыгрывания середины игры. Оценка позиции. План игры. Основные принципы эндшпиля. Борьба дамки против двух простых. Классификация дебютов. Позиционные приемы самоограничение, связка, заключение, жертва, цугцванг Дамка и простая против простой. Дамка и простая против двух простых.
	IV. Техническая, тактическая подготовка	Решение двухходовых и трехходовых комбинаций, связанных с подрывом дамочных полей, комбинаций с тихим ходом.
	V. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Разновидность шашек. Сходство и различия в правилах. Основы судейства соревнований. Участие в квалификационных турнирах, первенстве города. Выполнение 1 юношеского разряда.

Таблица 15 - Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы (техническое мастерство) - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Период спортивной подготовки	Темы	Основные элементы контрольных заданий
Первый год обучения	I. Общая физическая подготовка	Понятие о гигиене.
	II. Специальная физическая подготовка	Основные упражнения для укрепления мышц спины и шеи, упражнения на развитие гибкости и выносливости, на координацию движений. Бег (ходьба).
	III. Теоретическая, психологическая подготовка	С. Воронцов, Ф. Каулен, А. Шошин. Классификация дебютов. «Кол», «Тычок», «Перекресток», «Вилочка». Активные поля. Ударные колонны. Определение: кол, тычок, рожон, зажим, связка, остальные шашки. Дамочные окончания. Простейшие приемы в окончании: цепочка, столбняк, переплет, западня, застава.
	IV. Техническая, тактическая подготовка	Сложные комбинации на сочетание идей.
	V. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Системы проведения соревнований. Участие в квалификационных турнирах, первенстве города, области. Подтверждение 1 юношеского разряда. Выполнение 3 разряда.
Второй год	I. Общая физическая	Спортивный режим.

обучения	подготовка	Допинг. Допинговый контроль.
	II. Специальная физическая подготовка	Основные упражнения для укрепления мышц спины и шеи, упражнения на развитие гибкости и выносливости, на координацию движений. Бег (ходьба).
	III. Теоретическая, психологическая подготовка	Организация шашечного движения. Первые чемпионаты СССР. Классификация дебютов. «Городская партия», «Старая партия», «Гамбит Кукуева», «Обратная городская партия», «Игра Филиппова», «Игра Каулена», «Игра Бодянского». Кол и тычок. Сила и слабость шашки на поле е5. Решето – изъязн позиции. Отсталые шашки. Связка. Принципы игры при связках. Дамочные окончания: три дамки против дамки и шашки. Шашечные программы Aurora Borealis, Tosha.
	IV. Техническая, тактическая подготовка	Решение комбинаций повышенной сложности.
	V. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Основные положения правил игры по шашкам. Разрядные нормы и требования по шашкам. Участие в квалификационных турнирах, первенствах города области. Подтверждение 3 разряда. Выполнение 2 разряда.
Третий год обучения	I. Общая физическая подготовка	Общие принципы, лежащие в основе тренировки шашкиста.
	II. Специальная физическая подготовка	Основные упражнения для укрепления мышц спины и шеи, упражнения на развитие гибкости и выносливости, на координацию движений.
	III. Теоретическая, психологическая подготовка	В. Медков, Н. Кукуев, С. Натов, Б. Блиндер, Д. Шебедев, И. Тимковский. Классификация дебютов. «Отыгрыш», «Городская партия», «Новое начало», «Игра Романычева», «Центральная партия», «Обратная игра Бодянского», «Ленинградская защита», «Новоленинградская защита», «Киевская защита», «Защита Когана», «Косяк Саргина». Рогатка. Клещи. Безупорные шашки. Коловые позиции. Сильный и слабый центр. Связка центра. Жертва. Этюд. Знание этюдных идей.
	IV. Техническая, тактическая подготовка	Решение комбинаций повышенной сложности с тихими ходами. Тактика в дебюте.
	V. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Правила вида спорта «шашки». Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Участие в квалификационных турнирах, первенствах города, области. Подтверждение 2 разряда. Выполнение 1 разряда.
Четвертый год обучения	I. Общая физическая подготовка	Методы совершенствования шашкиста. Этапы подготовки шашкиста.
	II. Специальная физическая подготовка	Основные упражнения для укрепления мышц спины и шеи, упражнения на развитие гибкости и выносливости, на координацию движений. Бег (ходьба).
	III. Теоретическая, психологическая подготовка	В. Соков – корифей русских шашек. З. Цирик, Б. Блиндер, В. Абаулин. Классификация дебютов. «Старая партия», «Кол», «Игра

		Романычева», «Ленинградская защита», «Новоленинградская защита», «Киевская защита», «Защита Когана», «Косяк Хромого», «Игра Филиппова», «Игра Бодянского», «Жертва Шошина-Харьянова», «Жертва Мазурка». Связки. Отсталые шашки. Борьба против кола. Разрыв по флангам. Обоюдная борьба за центр. Окружение центра. Симметричные позиции. Дамка и две шашки против дамки. Позиция Саргина. Безупорный центр, косяковые позиции, ошибочные жертвы. Проводка шашки с1.
	IV. Техническая, тактическая подготовка	Тактика в окончаниях.
	V. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Организация и проведение соревнования. Инструкторская и судейская практика. Участие в квалификационных турнирах, первенстве города, области, округа. Подтверждение 1 разряда. Выполнение нормы разряда КМС.

Таблица 16 - Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы (техническое мастерство) - этап совершенствования спортивного мастерства

Темы	Основные элементы контрольных заданий
I. Общая физическая подготовка	Методы совершенствования шашиста. Этапы подготовки шашиста.
II. Специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие выносливости, для улучшения мозгового кровообращения, для снятия утомления с плечевого пояса и спины.
III. Теоретическая, психологическая подготовка	Планы игры в типовых позициях, полученных из определенных дебютных систем. Знание принципов и приемов позиционной борьбы. Умение работать с шашечными аналитическими программами. Умение разыгрывать основные варианты дебютов: «Тычок», «Жертва Кукуева», «Игра Бодянского», «Игра Петрова».
IV. Техническая, тактическая подготовка	Расчет сложных варианты, решение этюдов. Знание основных приемов перехода из дебюта/миттельшпиля в эндшпиль.
V. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Организация и проведение соревнования. Инструкторская и судейская практика. Участие в судействе квалификационных турниров. Участие в первенстве города, области, округа, всероссийских и международных соревнованиях. Подтверждение разряда КМС.

Таблица 17 - Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы (техническое мастерство) - этап высшего спортивного мастерства

Темы	Основные элементы контрольных заданий
I. Общая физическая подготовка	Методы совершенствования шашиста. Этапы подготовки шашиста.
II. Специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие выносливости, для улучшения мозгового кровообращения, для снятия утомления с плечевого пояса и спины.
III. Теоретическая, психологическая подготовка	Знание планов игры в типовых позициях, полученных из определенных дебютных систем.

	<p>Знание принципов и приемов позиционной борьбы.</p> <p>Умение работать с шашечными аналитическими программами.</p> <p>Личный дебютный репертуар.</p> <p>Уметь разыгрывать позиции возникающих из дебютов с «летающей» шашкой.</p>
IV. Техническая, тактическая подготовка	<p>Разыгрывание сложных дамочных эндшпилей с различными задачами (на победу/на ничью).</p> <p>Расчет сложных вариантов, решение этюдов.</p>
V. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	<p>Организация и проведение соревнования.</p> <p>Инструкторская и судейская практика.</p> <p>Участие в судействе квалификационных турниров. Участие в первенстве города, области, округа, всероссийских и международных соревнованиях. Подтверждение разряда КМС.</p> <p>Выполнение нормы звания «Мастер спорта».</p>

4. Рабочая программа по виду спорта «Русские шашки»

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки представлен в Таблицах 18-29.

Таблица 18 - Программный материал для практических занятий на начальном этапе подготовки. Первый год обучения.

№	Разделы	Содержание
1	Исторический обзор развития шашек.	Появление шашек на Руси. Упоминание их в былинах.
2	Спортивный режим и физическая подготовка.	Общие сведения об организме человека. Опора и движение. Значение физических упражнений для формирования скелета и мускулатуры. Значение режима, ежедневной гимнастики, водных процедур, нормального сна и двигательной активности для шашиста.
3	Антидопинговые правила	
4	Дебют	<p>Определение дебюта, как одной из стадий партии. Значение дебюта в русских шашках: 1) стратегическая функция, 2) форсированный характер многих дебютных вариантов.</p> <p>Важность понимания идей дебюта и в то же время – точности при разыгрывании дебютных вариантов.</p> <p>Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта. Развитие отсталых шашек. Борьба за центр. Безопасность дамочных полей.</p>
5	Миттельшпиль	<p>Определение миттельшпиля, как одной из стадий партии. Преимущество центральных шашек перед бортовыми. Изолированные шашки.</p> <p>Фланги – недопустимость заметного ослабления одного из них. Значение ударных колонн. Шашки первого ряда, их связь с укреплением и ослаблением позиции. Порядок введения в игру. «Золотая» шашка.</p>
6	Эндшпиль	<p>Определение эндшпиля, как одной из стадий партии.</p> <p>Дамочные окончания. Элементарные (простейшие) приемы ловли дамки. Четыре дамки против дамки; три дамки и простая шашка против дамки; четыре простых шашки против дамки. Ловля дамки. Переplet. Петля. Столбняк.</p> <p>Борьба простых шашек (1x1, 2x2). Любки. Активность простых шашек в</p>

		эндшпиле (захват полей c5, f4, d4, e5). Оппозиция. Виды оппозиций. Размен и оппозиция. Скользящий размен. Три дамки против одной. Треугольник Петрова.
7	Современные информационные технологии.	Общие сведения о работе ПК. Общие сведения о работе в INTERNET. Запуск учебных шашечных программ. Тактическая подготовка с использованием ПК.
8	Стратегия и тактика	Определение комбинации. Финальный удар. Простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей. Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие отсталых шашек, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. Оценка позиции и план.
9	Анализ типовых позиций	Дебютные ловушки. Оппозиция. Виды оппозиций.
10	Решение задач и комбинаций	Типовые удары: колонка, шлагбаум, мостик, рогатка, решето. Удары на преддамочные поля.
11	Тренировочные партии	
12	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, тесты.
13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Турниры группы. Квалификационные турниры. Выполнение 3 юношеского разряда – 2 юношеского разряда. Правила игры. Нотация. Турнирная дисциплина. Правило «тронул – ходи». Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские.

Таблица 19 - Программный материал для практических занятий на начальном этапе подготовки. Второй год обучения.

№	Темы	Содержание
1	Исторический обзор развития шашек.	Шашки в культурной жизни России. А.Петров. Первая работа о русских шашках. Роль М. Гоняева, Н. Панкратова, Д. Саргина, В. Шошина и А. Боброва, П. Бодянского в популяризации и исследовании шашек.
2	Спортивный режим и физическая подготовка.	Строение организма человека. Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Опорно-двигательная система. Профилактика травматизма. Здоровый образ жизни.
3	Антидопинговые правила	
4	Дебют	Цель хода 1.cd4 – развитие левого фланга белых (cd4, bc3, cb4). Стратегические идеи некоторых дебютов: «Отыгрыш», «Тычок», «Ленинградская защита» - первые 9-10 ходов. Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра. Атака на слабый фланг.
5	Миттельшпиль	План игры, оценка позиции. Центр. Сильный и слабый центр. Самоограничение. Связка. Заключение. Позиционный выигрыш шашки. Жертва шашки. Цугцванг.
6	Эндшпиль	Борьба дамки против двух простых. Отрезание дамкой простых по диагонали. Вилка. Цепочка. Атака с тыла.

		Дамка и простая против простой. Распутье. Дамка и простая против двух простых. Запирание. Борьба простых шашек (2x2, 3x3).
7	Современные информационные технологии.	Овладение навыками работы в интернете с шашечными сайтами. Игра против Программы. Запись шашечной партии и разбор ошибок.
8	Стратегия и тактика	Коловые позиции. Стратегия в коловых позициях. Охват центра. Комбинации в коловых позициях. Борьба против кола, тычка.
9	Анализ типовых позиций	Центральные позиции.
10	Решение задач и комбинаций	Трёхходовые комбинации. Комбинации с тихим ходом. Свободный темп. Комбинации, связанные с подрывом дамочных полей.
11	Тренировочные партии	
12	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, тесты.
13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Квалификационные турниры. Первенство города. Выполнение 1 юношеского разряда. Разновидность шашек: русские, международные (стоклеточные), обратные (поддавки). Сходство и различия в правилах. Основы судейства соревнований.

Таблица 20 - Программный материал для практических занятий на учебно-тренировочном этапе. Первый год обучения.

№	Темы	Содержание
1	Исторический обзор развития шашек.	Достижения сильнейших мастеров России С. Воронцова, Ф. Каулена, А. Шошина в теории и практике. Шашки в периодической печати XIX – начала XX в.в.
2	Спортивный режим и физическая подготовка.	Тренировка как процесс всестороннего совершенствования шашкиста, приобретения им специальных систематических знаний, навыков и индивидуальных качеств. Понятие о гигиене. Основные сведения о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена шашкиста. Методы закаливания.
3	Антидопинговые правила	
4	Дебют	«Кол», «Тычок» - первые 9-10 ходов. «Перекресток». Разыгрывание связки типа «клещи». «Вилочка». Первые ходы.
5	Миттельшпиль	Понятие «активные поля». Значение полей d4, f4, (c5, e5). Ударные колонны, размен и их роль в борьбе за активные пункты. Усиление активных пунктов с помощью колонн. Кол, тычок, рожон, связка, зажим, отсталые шашки (определение).
6	Эндшпиль	Дамочные окончания: четыре дамки против двух дамок. Цепочка, столбняк, переплет, западня, застава (простейшие приемы).
7	Современные информационные технологии.	Принципы работы шашечных баз данных - просмотр партий по конкретному сопернику при подготовке к шашечному турниру. Анализ сыгранных партий с помощью аналитических модулей.
8	Стратегия и тактика	Определение стратегии и тактики. Расчет и план. Простейшие приемы. Идея и механизм комбинации.
9	Анализ типовых позиций	

10	Решение задач и комбинаций	Сложные комбинации на сочетание идей.
11	Тренировочные партии	
12	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, тесты.
13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Квалификационные турниры. Первенство города, области. Выполнение 3 разряда. Судейство в соревновании. Воспитательная роль судьи. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

Таблица 21 - Программный материал для практических занятий на учебно-тренировочном этапе. Второй год обучения.

№	Темы	Содержание
1	Исторический обзор развития шашек.	Расцвет шашечного спорта после революции. Организация шашечного движения, появление периодической шашечной печати. Первые чемпионаты СССР.
2	Спортивный режим и физическая подготовка.	Спортивный режим. Организм человека и факторы риска: стрессы, гиподинамия, переутомление, переохлаждение. Закаливание и его роль в профилактике инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методы их применения.
3	Антидопинговые правила	Допинг и запрещенный список. Допинговый контроль: тестирование и обработка результатов.
4	Дебют	«Городская партия», «Старая партия» - первые 9-10 ходов. «Гамбит Кукуева» - начальное представление. «Обратная городская партия», «Игра Филиппова», «Игра Каулена», «Игра Бодянского» - первые 9-10 ходов.
5	Миттельшпиль	Важность колонны g1, f2, e3 (b8, c7, d6) для борьбы с центральными шашками противника. Роль шашки g1 (b8). Ослабление этого поля – причина малоэффективной игры правого фланга и создания противником комбинационных угроз. Кол и тычок. Их роль в развитии атаки в центре. Способы их постановки. Сила и слабость шашки e5 (d4). Решето – серьезный изъян позиции. Экономичность и инициатива при связке. Основной принцип игры в связках: связанная сторона стремится высвободиться с помощью разменов, связывающая – переносит активные действия на другой фланг, ослабляя его разменами. Основные типы связок в центре и на флангах. Зажим. Использование комбинаций для подрыва связки. Отсталые шашки. Чаще всего встречающиеся отсталые шашки a1 (h8) и h2 (a7). Причины их образования. Способы их активизации.
6	Эндшпиль	Дамочные окончания: 3 дамки против дамки и шашки. Самоограничение. Отбрасывание. Перекрытие.
7	Современные информационные технологии.	Аuroга Borealis, Tosha, Edeon. Принципы работы шашечных баз данных на примере: «Поиск конкретного дебюта и базы данных по интересующему началу». Тактическая подготовка.
8	Стратегия и тактика	Признаки наличия комбинации (недостатки и активные элементы позиции). Значение роздыха. Элементы техники расчета. Простейшие примеры «дерева вариантов».
9	Анализ типовых	

	позиций	
10	Решение задач и комбинаций	Комбинации повышенной сложности со всех полей доски
11	Тренировочные партии	
12	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, тесты.
13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Квалификационные турниры. Первенство города, области. Выполнение 2 разряда. Основные положения правил игры по шашкам. Разрядные нормы и требования по шашкам.

Таблица 22 - Программный материал для практических занятий на учебно-тренировочном этапе. Третий год обучения.

№	Темы	Содержание
1	Исторический обзор развития шашек.	Роль старшего поколения русских мастеров в становлении советской шашечной школы. Творчество В. Медкова, Н. Кукуева. Появление молодых талантливых мастеров: С. Натова, Б. Блиндера, Д. Шебедева, И. Тимковского.
2	Спортивный режим и физическая подготовка.	Общие принципы, лежащие в основе тренировки шашкиста: совершенствование как непрерывный многолетний процесс, постановка главной (отдельной) спортивной задачи и конкретных задач на определенных этапах роста, перспективное, годовое и ежемесячное планирование, сочетание общей (физической, морально-волевой, психологической) и специальной подготовки (владение всеми элементами шашечной техники, знаниями по всем стадиям партии), учет индивидуальных психофизиологических особенностей для планирования тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий. Понятие об обмене веществ, энергетических затратах при различных физических и умственных нагрузках. Значение правильного питания, его оптимальной калорийности.
3	Антидопинговые правила	
4	Дебют	«Отыгрыш». Борьба белых за центр. «Городская партия». Идеи связки центра с поля c5. Переход на блокаду правого фланга посредством параллельных шашек c5, d6. «Новое начало». Трудности, возникающие из-за преждевременной активизации правого фланга черных. «Игра Романычева». Использование переразвития черных посредством связки центра с поля f4. «Центральная партия». Несколько форсированных вариантов. «Обратная игра Бодянского» - общее знакомство. «Ленинградская защита», «Новоленинградская защита», «Киевская защита», «Защита Когана» - общий обзор, первые 9-10 ходов. «Косяк Саргина». Последствия хода 5... h8-g7?
5	Миттельшпиль	Рогатка. Способ постановки рогатки: маневр gh4, fg3 (ba5, cb6) и т.д. Способы выхода из рогатки. Выгодные и невыгодные рогатки. Типовые комбинационные приемы. Клещи. Использование отсталых шашек противника. Игра на удержание отсталой шашки h8 (a1). Постановка параллельных шашек e3, f4 (c5, d6) при

		<p>отсталой шашке а7 (h2). Безупорные шашки. Способы борьбы с ними. Коловые позиции. Сильный кол. Укрепление его ударными колоннами. Борьба против кола. Изоляция кола шашкой в центре d4 (e5). Взаимодействие флангов, значение их гармоничного развития. Активизация левого фланга в начале партии – важнейший закон стратегии. Слабые фланги. Связь шашек первого ряда с ослаблением флангов. Атака слабого левого фланга. Преждевременное овладение полем f4 (c5) – причина атаки правого фланга. Способы атаки шашки f4 (c5) на слабом фланге. Создание для этой цели параллельных шашек e3, f4 (c5, d6).</p> <p>Сильный и слабый центр. Техника фиксации бортовых шашек противника.</p> <p>Связка центра с поля f4 (c5). Главная задача: торможение развития фланга противника и стеснение его правого фланга. Иллюстрация примерами из дебютов.</p> <p>Жертва. Определение. Простейшие примеры жертв для прорыва и связки. Специфика планирования в открытых и связанных позициях.</p>
6	Эндшпиль	Этюд (определение). Важность знания этюдных идей.
7	Современные информационные технологии.	Тренажер для самостоятельного анализа шашечных партий. Стратегическая подготовка.
8	Стратегия и тактика	Подготовка комбинации. Угрозы. Примеры ошибочных комбинаций.
9	Анализ типовых позиций	
10	Решение задач и комбинаций	Решение задач повышенной сложности с тихими ходами. Тактика в дебюте.
11	Тренировочные партии	
12	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, тесты.
13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Квалификационные турниры. Первенство города, области. Подтверждение 2 разряда. Выполнение 1 разряда.. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета шашек.

Таблица 23 - Программный материал для практических занятий на учебно-тренировочном этапе. Четвёртый год обучения.

№	Темы	Содержание
1	Исторический обзор развития шашек.	В. Соков – корифей русских шашек. Его достижения в теории, практике, композиции. Создание основ советской шашечной педагогики. Дальнейшее развитие шашечного спорта после Великой Отечественной войны. Развитие теории дебюта, миттельшпиля и эндшпиля. Спортивные и творческие достижения З. Цирика, Б. Блиндера, В. Абаулина.
2	Спортивный режим и физическая подготовка.	Методы совершенствования шашкиста, общая характеристика. Вредное воздействие курения и спиртных напитков на здоровье и конкретные спортивные качества шашкиста. Циклы, периоды, этапы подготовки шашкиста.

		Комплекс ГТО как основа физической подготовки шахматиста.
3	Антидопинговые правила	
4	Дебют	<p>«Старая партия». Краткое ознакомление с основными системами.</p> <p>«Кол». Система с разменом на g5.</p> <p>«Игра Романычева». Основные варианты.</p> <p>«Ленинградская защита». «Новоленинградская защита». Основные идеи и конкретные варианты.</p> <p>«Киевская защита». Система с разменом черных на f4.</p> <p>«Гамбит Кукуева». Усвоение основных идей.</p> <p>«Перекресток», система с 3. ... f8-e7.</p> <p>Начала «Защита Когана», «Игра Дьячкова», «Обратная городская партия», «Косяк Хромого», «Обратный кол» - основные варианты.</p> <p>Ход 1. e3-d4 – «Игра Филиппова». Основные системы дебюта.</p> <p>«Игра Бодянского». Системы с 2. b2-a3 и 2. e3-d4</p> <p>«Обратный кол». Основные идеи и примерные варианты.</p> <p>Ход 1. ed4. «Игра Филиппова» и система Блиндера.</p> <p>«Игра Бодянского». Система со связкой 1. ... ba5 и ходом ab2.</p> <p>«Жертва Шошина-Харьянова», «Жертва Мазурка».</p>
5	Миттельшпиль	<p>Связки. Комбинационные возможности связанной стороны.</p> <p>Отсталые шашки. Применение удара Кукуева при отсталой шашке h2 (a7).</p> <p>Борьба против кола. Связка центральных шашек на двух флангах.</p> <p>Использование отсталых шашек h2 (a7) и a3 (h6). Перехват центра разменом кола. Типовые комбинации за атакующую и защищающуюся стороны.</p> <p>Разрыв по флангам, его использование.</p> <p>Способы усиления преимущества в центре. Переразвитие. Примеры выгодного и невыгодного переразвития.</p> <p>Обоюдная борьба за центр. Способы перехвата активных полей.</p> <p>Окружение центра. Начальное представление.</p> <p>Симметричные позиции. Общие принципы их разыгрывания. Значение темпов.</p> <p>Жертвы для захвата активных полей. Спасаящие жертвы.</p> <p>Безупорный центр, методы борьбы против него. Предпосылки игры на окружение: отсталые шашки, отсутствие упоров, переразвитие и т.д.</p> <p>Косяковые позиции. Общая характеристика.</p> <p>Важность точного расчета при жертве. Ошибочные жертвы.</p> <p>Техника расчета. Учет угроз и тактических моментов.</p>
6	Эндшпиль	Дамка и две простые против дамки. Позиция Саргина. Две дамки и простая против дамки и простой. Проводка шашки c1.
7	Современные информационные технологии.	Основные алгоритмы современных шашечных программ. On-line шашки. Игровой сервер Gambler и его использование для отработки изученного материала и получения игровой практики. Читерство.
8	Стратегия и тактика	<p>Подготовка комбинации и форсированная игра. Планирование и расчет комбинации. Контркомбинации.</p> <p>Планирование в дебюте и миттельшпиле. Игра на ограничение – важнейший принцип стратегии. Техника расчета в форсированных продолжениях. Стратегическая направленность в игре Филиппова.</p> <p>Стратегический (общий план) в игре Бодянского и другие позиции со связкой левого фланга.</p>

9	Анализ типовых позиций	
10	Решение задач и комбинаций	Тактика в окончаниях. Тактическая составляющая этюдов.
11	Тренировочные партии	
12	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, тесты.
13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Квалификационные турниры. Первенство города, области, округа. Подтверждение разряда. Выполнение нормы КМС, получение международного рейтинга. Организация и проведение шашечных соревнований. Положение о соревновании. Регламент. Подготовка места соревнования. Порядок открытия и закрытия соревнований. Создание праздничной обстановки соревнований. Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.

Таблица 24- Программный материал для практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства. Первый год обучения.

№	Темы	Содержание
1	Исторический обзор развития шашек.	Выдающиеся советские мастера послевоенного поколения. Роль В. Литвиновича в систематизации и исследовании дебютной теории. Работы З. Цирика в области эндшпиля.
2	Спортивный режим и физическая подготовка.	Знакомство с учением о биоритмах. Владение основами психологических знаний для учета своих индивидуальных качеств и особенностей соперников.
3	Антидопинговые правила	Допинг и здоровье человека. Антидопинговая программа «Честный спорт».
4	Дебют	Принципы создания индивидуального дебютного репертуара. «Старая партия». Форсированные варианты. «Новое начало». Идея игры черных со связкой своего левого фланга при неправильной игре белых (если они не вторгаются на поле c5). «Вилочка». Игра на окружение при переразвитии у белых. «Киевская защита». Коловая система. Система с разменом белых dc5. Коловая система, возникающая после 1. cd4 fg5 2. bc3 gf6 3. cb4 hg7. «Обратная игра Бодянского». «Игра Каулена». «Игра Шмульяна». «Игра Боброва».
5	Миттельшпиль	Связка правого фланга – большое значение правильного разыгрывания таких позиций для теории миттельшпиля. Типовые тактические идеи. Анализ нескольких позиций. Симметричные позиции, в которых начинающая сторона получает преимущество. Жертвы для подготовки комбинации, для создания цугцванга.
6	Эндшпиль	Три дамки против дамки и двух шашек.
7	Современные информационные технологии.	Дистанционное обучение. Технология обучения. Информационно-предметная среда дистанционного обучения. Skype.
8	Стратегия и тактика	Стратегия охвата. Стратегия в коловых схемах. Основные стратегические планы при блокаде правого фланга.

9	Анализ типовых позиций	
10	Решение задач и комбинаций	Тактика в дебюте. Новинки в дебюте как результат тактических идей.
11	Тренировочные партии	
12	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, тесты.
13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Участие в соревнованиях согласно плану шашечных соревнований на текущий год. Зачет по судейству и организации соревнований. Судейская и инструкторская практика.

Таблица 25- Программный материал для практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства. Второй год обучения.

№	Темы	Содержание
1	Исторический обзор развития шашек.	Развитие русских шашек в 70-е – 80-е годы.
2	Спортивный режим и физическая подготовка.	Спортивный режим шашкиста во время соревнований.
3	Антидопинговые правила	Спорт и допинг. Антидопинговая программа «Честный спорт».
4	Дебют	«Городская партия». Игра белыми на окружение в системе с ab2 и разменом fg5. «Игра Рамма». Основные системы «Игры Сокова». «Косяк». Системы с разменом белых на g5. Системы с разменом черных на b4. «Обратный косяк», «Обратный кол», «Обратный тычок» - основные системы.
5	Миттельшпиль	Сочетание связки своего левого фланга с активной бортовой шашкой h6 (a3). «Висячий» центр, техника его подрыва и перехвата инициативы. Косяковые позиции. Типовые позиционные и тактические идеи в этих построениях. Примеры далекого, «исчерпывающего» расчета из партий известных мастеров.
6	Эндшпиль	Две дамки и шашка против дамки и шашки. Связь этюдного творчества с практической игрой.
7	Современные информационные технологии.	Психологические аспекты использования современных информационных технологий Skype.
8	Стратегия и тактика	Выбор собственного стратегического направления в партии.
9	Анализ типовых позиций	Психологические аспекты использования современных информационных технологий Skype.
10	Решение задач и комбинаций	Совершенствование тактического зрения путём решения задач высокой степени сложности.
11	Тренировочные	

	партии	
12	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, тесты.
13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Участие в соревнованиях согласно плану шашечных соревнований на текущий год. Физическая культура и спорт в России. Международные связи российских шашкистов.

Таблица 26- Программный материал для практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства. Третий год обучения.

№	Темы	Содержание
1	Исторический обзор развития шашек.	Эксперименты в системе проведения соревнований по русским шашкам. Первый чемпионат мира на «малой» доске.
2	Спортивный режим и физическая подготовка.	Врачебный контроль за физическим состоянием шашкиста. Порядок осуществления врачебного контроля в ДЮСШ.
3	Антидопинговые правила	Антидопинговая программа «Честный спорт».
4	Дебют	«Кол-угловик» и другие системы «Кола». «Обратный перекресток». «Игра Романычева». Система с 2. ... e:g5. «Игра Медкова». Отказ от традиционного развития левого фланга. Возникновение форсированных вариантов. «Тычок». Сдерживание черными наступления противника в центре. «Гамбит Кукуева». Основные системы. «Обратная игра Бодянского». Игра при связке своего левого фланга в дебюте: 1) выгодная перегруппировка с освобождением из связки, иногда с попыткой перехвата центра, 2) использование слабостей в расположении белых, создание тактических угроз. Системы игры черных с 2. ... gh6, dc5, de5, ba5. Симметричные позиции, возникающие после 1. ed4 de5. Типовые позиционные и комбинационные идеи. Основные варианты. «Игра Бодянского». Варианты с ab2, cb2, ed4 gh4. Системы, возникающие после 1. ... fe5 и 1. ... hg5. «Игра Петрова». Обзор современных систем.
5	Миттельшпиль	Способы игры против шашки e5 (d4). Гамбитные позиции. Происхождение их названия от «Гамбита Кукуева». Важнейшие идеи. Анализ наиболее часто встречающихся позиций. Отработка полного и точного расчета из миттельшпильных позиций.
6	Эндшпиль	Сочетание плана, конкретного расчета и применение знаний в эндшпиле.
7	Современные информационные технологии.	Игра on-line. Skype.
8	Стратегия и тактика	Совершенствование владением стратегических планов на охват, борьбы за центр.

		Совершенствование тактического зрения шашиста.
9	Анализ типовых позиций	Игра on-line. Skype.
10	Решение задач и комбинаций	Тактические идеи в современных шашках (с жеребьёвкой позиций).
11	Тренировочные партии	
12	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, тесты.
13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Участие в соревнованиях согласно плану шашечных соревнований на текущий год. ЕВСК.

Таблица 27- Программный материал для практических занятий на этапе высшего спортивного мастерства. Первый год обучения.

№	Темы	Содержание
1	Исторический обзор развития шашек.	Выдающиеся советские и зарубежные шашисты нашего времени. Творчество А. Шварцмана, В. Литвиновича, В. Габриэляна, В. Вигмана.
2	Спортивный режим и физическая подготовка.	Комплекс восстановительных мероприятий.
3	Антидопинговые правила	Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». «Антидопинговый центр».
4	Дебют	Работа над изучением дебютов из индивидуального репертуара.
5	Миттельшпиль	Влияние начала партий на ее середину. Переход от середины к окончанию. Принципы оценки позиции в середине партии. Типы симметричных позиций. Косяковая симметрия и принципы разыгрывания подобных позиций.
6	Эндшпиль	Основные признаки дамочных окончаний. Сочетание нескольких приемов выигрыша в окончании. Выигрыш темпа в дамочных окончаниях. Знаменитые этюды.
7	Современные информационные технологии.	Игра on-line. Skype.
8	Стратегия и тактика	Совершенствование владением стратегических планов на охват, борьбы за центр. Совершенствование тактического зрения. Тактические идеи в современных шашках.
9	Анализ типовых позиций	
10	Решение задач и комбинаций	
11	Тренировочные партии	
12	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, тесты.

13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Участие в соревнованиях согласно плану шашечных соревнований на текущий год. Правила вида спорта «шашки». Судейская практика. ЕВСК.
----	--	--

Таблица 28- Программный материал для практических занятий на этапе высшего спортивного мастерства. Второй год обучения.

№	Темы	Содержание
1	Исторический обзор развития шашек.	Международные связи российских шашкистов. Всемирные шашечные Олимпиады. Чемпионаты мира ФМЖД. Командные чемпионаты мира и Европы по шашкам – 64.
2	Спортивный режим и физическая подготовка.	Знакомство с методами аутогенной тренировки.
3	Антидопинговые правила	ВАДА. Всемирный антидопинговый кодекс
4	Дебют	Дебютный анализ. Работа над изучением дебютов из индивидуального дебютного репертуара.
5	Миттельшпиль	Оценка позиций со связкой правого фланга. Сочетание белой а7 со связкой правого фланга белых. Жертва шашек в связках правого фланга. Оригинальные приёмы.
6	Эндшпиль	Ошибки в эндшпиле. Знаменитые этюды. Проводка шашки с1 через поле с3. Изучение дамочных окончаний 4X2.
7	Современные информационные технологии.	Игра on-line. Skype.
8	Стратегия и тактика	Совершенствование владением стратегических планов на охват, борьбы за центр. Совершенствование тактического зрения. Тактические идеи в современных шашках.
9	Анализ типовых позиций	
10	Решение задач и комбинаций	
11	Тренировочные партии	
12	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, тесты.
13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Участие в соревнованиях согласно плану шашечных соревнований на текущий год. Правила вида спорта «шашки». Судейская практика. ЕВСК.

Таблица 29- Программный материал для практических занятий на этапе высшего спортивного мастерства. Третий год обучения.

№	Темы	Содержание
1	Исторический обзор развития	Сильнейшие шашкисты современности – Шварцман, Дашков, Амриллов, Колесов. Сильнейшие гроссмейстеры и мастера России и

	шашек.	зарубежья, их творчество и стиль игры. Матчи на первенство Мира.
2	Спортивный режим и физическая подготовка.	Нарушение осанки. Комплекс упражнений для поддержания правильной осанки.
3	Антидопинговые правила	Допинг-контроль в шашках.
4	Дебют	Изучение дебютных анализов ведущих спортсменов страны. Современные системы проведения соревнований «Летающая шашка».
5	Миттельшпиль	Разработка и изучение редких тем теории миттельшпиля. Работа с архивами ведущих аналитиков в области миттельшпиля.
6	Эндшпиль	Изучение типовых многофигурных дамочных окончаний (5-7 фигур). Отработка техники разыгрывания типовых дамочных окончаний. Изучение работ З.Цирика «Лабиринты эндшпиля».
7	Современные информационные технологии.	Игра on-line. Skype.
8	Стратегия и тактика	Совершенствование владением стратегических планов на охват, борьбы за центр. Совершенствование тактического зрения. Тактические идеи в современных шашках.
9	Анализ типовых позиций	
10	Решение задач и комбинаций	
11	Тренировочные партии	
12	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, тесты.
13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Участие в соревнованиях согласно плану шашечных соревнований на текущий год. Правила вида спорта «шашки». Судейская практика. ЕВСК.

4.2 Учебно-тематический план

Учебный план МБУ ДО «СШ «Стратегия» (Таблица 14) разработан в соответствии с требованиями Закона РФ «Об образовании», Устава МБУ ДО «СШ «Стратегия», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шашки».

Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 52 недели тренировочной работы и подготовки в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, а также в спортивно-образовательных центрах, участие в тренировочных сборах.

Таблица 30- Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года	

	обучения/свыше одного года обучения:	
	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры чемпионатов мира.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены.
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «шахматы»	Понятие о технических и тактических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике и тактике.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта «шахматы».
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/свыше двух лет	

(этап спортивной специализации)	обучения:	
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры чемпионатов мира.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика.. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря вида спорта, уход и хранение. Подготовка инвентаря к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	
	Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Социокультурные процессы в современной России.
	Перетренированность/неотренированность	Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и

	обучающегося	соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет	Индивидуальный план спортивной подготовки.

	соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки обучающегося, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития.

2) Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в мастерстве спортсмена. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления обучающегося, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Тенденция к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок,

постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным. Однако динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей обучающегося, этапа многолетней тренировки и других факторов. Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

4) Вариативность нагрузок. Она способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий в целом, оптимизации объема работы. Вариативность, как методический прием, решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на обучающегося.

5) Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья учащихся и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в шашечном спорте как целое строится на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов данного процесса, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Очевидно, что структура тренировки по шашкам характеризуется, в частности: целесообразным порядком взаимосвязи различных компонентов содержания подготовки обучающегося (общей и специальной шашечной, общей физической и психологической подготовки и т. д.); необходимыми соотношениями параметров тренировочной нагрузки, определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса. Структура тренировочного процесса в целом формируется по объективным закономерностям его построения, которые учитывают единство общей и специальной шашечной подготовки, специфическую непрерывность тренировочного процесса, а также соревновательную цикличность и т. д. При этом на конкретные детали построения тренировочного процесса влияет вся совокупность основных условий спортивной деятельности: общий режим жизни обучающегося, бюджет времени, выделяемого на занятия шашечным спортом, установленная система спортивных соревнований и т. д.

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармонического развития и укрепления здоровья.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у обучающихся постоянный интерес к шашкам. В подборе тренировочных средств и методов обучения следует использовать упражнения, развивающие способности, характерные для данного вида спорта. Это так называемые специфические качества: концентрация внимания, память, творческое мышление, инициативность, стрессоустойчивость, умение анализировать ситуацию и другие.

Изучать материал рекомендуется в той последовательности, в какой он изложен в Программе.

Преподавание темы «Дебютная подготовка» должно строиться с учетом новейших достижений в построении дебютного репертуара сильнейших шашкистов: широкое применение компьютерных программ и баз партий, изучение родственных дебютов блоками, упор на изучение критических позиций, глубокий компьютерный анализ критических позиций, разбор партий ведущих шашкистов. В дебютной подготовке большую роль следует уделять индивидуальной работе с обучающимися по подбору «личных» дебютов и вариантов,

самостоятельной работе обучающегося по расширению дебютных знаний, подготовке «запасных» вариантов.

При преподавании тем «Миттельшпиль и стратегия» и «Эндшпиль» рекомендуется опираться на методики обучения, изложенные в книгах В. Литвиновича, Г. Хацкевича, В. Адамовича и др. Изучение точных позиций и конкретных приемов должно органично сочетаться с изучением технологий планирования, типовых позиций и принципов стратегической игры, принципов игры в эндшпиль.

Преподавание тем «Основы судейства» и «Судейская практика» производится поочередно, теоретическая подготовка предшествует практическому судейству соревнований.

Большое внимание должно уделяться освоению обучающимися компьютерных шашечных программ: привитию навыков работы с ними, способам применения в различных видах теоретической подготовки, соревновательной деятельности.

Изучение темы «Тактическая подготовка» производится, в основном, двумя приемами: комплексное решение тактических позиций (с целью разминки, проверочной работы, закрепления материала, подготовки к соревнованиям) и обучение технологии планирования комбинаций. Важно не противопоставлять при прохождении данной темы тактическую подготовку стратегической игре.

Анализ собственной соревновательной деятельности проводится между соревнованиями, особое внимание уделяется выявленным проблемам и недочетам. Основными формами работы при анализе собственных партий являются индивидуальные самостоятельные и групповые занятия.

Занятия общефизической и специальной подготовкой рекомендуется проводить в отдельный день или вторым занятием при двухразовых тренировках. Основными задачами занятий общефизической и специальной подготовкой являются: поддержание оптимальной физической формы спортсменов, снятие гиподинамической усталости, создание положительной мотивации. Важно в ходе занятий не допускать повышенной утомляемости, соблюдать правила техники безопасности.

При сдаче контроля общефизической и специальной подготовкой тренер-преподаватель должен осознавать прикладную направленность зачета к выявлению недочетов в подготовленности обучающегося, их корректировке. Психологический фон при сдаче контроля должен быть положительным, мотивирующим к самосовершенствованию обучающегося.

Физкультурные паузы проводятся во время тренировок, участия в соревнованиях и индивидуальной работы, в основном самостоятельно обучающимися. Основной упор следует делать на использование упражнений, направленных на снятие гиподинамической нагрузки, использовать рекомендованные сборники упражнений.

В течение всего процесса спортивной подготовки тренер-преподаватель должен обращать особое внимание на воспитательную и психологическую подготовку со спортсменами. Данная работа должна вестись неформально, используя арсенал педагогических методов. Результатом правильно организованных воспитательной и психологической подготовок является сформированная система саморегуляции обучающегося и оптимальное психофизиологическое состояние обучающегося во время соревнований. Желательно привлечение для этого спортивного психолога.

Любые методы воспитательной работы должны приводить в результате к позитивным изменениям: критика должна быть конструктивной, поощрения подталкивать к саморазвитию.

Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у обучающегося, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение учащегося к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Воспитание дисциплинированности и трудолюбия обучающихся лучше всего развивается через правильное построение процесса спортивной подготовки. Тренировки должны проводиться систематизировано и постоянно, в увеличении нагрузки должна отслеживаться строгая закономерность, учебные задачи должны ставиться на развитие

спортсмена. Большое влияние оказывают конкретные примеры организации работы ведущих шашистов и сверстников.

Особое внимание следует обращать на периоды соревновательной деятельности и тренировочных сборов, характеризующиеся большими психофизическими нагрузками и временем, проводимым обучающимся в коллективе.

Тренер должен в ходе процесса спортивной подготовки, не прибегая к излишнему давлению, проводить беседы и консультации с обучающимися, их родителями по профориентации. Результатом могут быть адекватная самооценка и информированность о планируемой сфере деятельности.

Физическая подготовка должна быть неотъемлемой частью специализированной подготовки на всех этапах совершенствования обучения.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач: укрепление здоровья и нервной системы; улучшение функциональных возможностей организма; повышение и восстановление работоспособности. ОФП помогает обучающемуся легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования физических возможностей организма. Она направлена на развитие определенных физических качеств, необходимых шашисту, прежде всего во время соревнований. Чем выше уровень мастерства у спортсменов, тем большие требования предъявляются к его физическому и психологическому состоянию.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шашки»

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

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

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

МБУ ДО «СШ «Стратегия» осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, а также медицинское обеспечение для обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Соблюдены следующие требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие помещения для игры в шашки;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в органах и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный N 42578);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в Таблице 31, 32, 33.

Таблица 31 – Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур	комплект	1
2	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение)	комплект	1
3	Мат гимнастический	штук	1
4	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
5	Ноутбук	штук	1
6	Секундомер	штук	1
7	Стол	штук	10
8	Стул	штук	10
9	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
10	Шашечная доска складная с набором шашек	штук	10
11	Шахматные часы	штук	10
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
12	Веб-камера	штук	1

Таблица 32 – Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Шашечная доска складная с набором шашек	КОМПЛЕКТ	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3

Таблица 33 – Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
Костюм спортивный летний	шт.	На занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
Костюм спортивный зимний	шт.	На занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Кроссовки утепленные	пар	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Футболка спортивная	шт.	На занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
Шапка	шт.	На	-	-	-	-	1	2	1	1

спортивная		занимающе гося								
Шорты спортивные	шт.	На занимающе гося	-	-	-	-	2	1	2	1

6.2 Кадровые условия реализации Программы

МБУ ДО «СШ «Стратегия» реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки согласно требованиям к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)1, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Профессиональное развитие педагогических работников носит непрерывный характер и осуществляется в целях повышения уровня компетентности тренера-преподавателя, совершенствования профессионального мастерства в соответствии с требованиями ФГОС, профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».

Непрерывное образование обеспечивает развитие педагогического работника, его интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств при условии осознания им своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самоусовершенствованию.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

При реализации Программы применяются цифровые образовательные ресурсы и информационно-методическое обеспечение.

6.3.1 Нормативно-правовые документы.

1. Федеральный закон от 14.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Шашки» (Приказ Министерства спорта России от 24.11.2022 г. №1072).
4. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 01.06.2021г. №370).
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12. 2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 04.07.2014 №41).

6.3.2 Список литературы для организации учебно-тренировочного процесса.

Изучаемая тема	Наименование литературы
1.1. Социальная функция спорта. История и развитие шашек	Куличихин А.И. «История развития русских шашек». М., «ФиС», 1982. Городецкий В.Б. «Книга о шашках», М., «Детская литература»,1980. Рокитницкий А.В. «Рассказы о шашках и шашкистах», Минск, «Беларусь», 1972. Коллектив авторов «Русские шашкисты». М., «ФиС», 1987 Рубинштейн Л. «Василий Соков». М., «ФиС», 1952
1.2. Основы судейства	Официальные Правила игры и соревнований по шашкам. – Санкт-Петербург, 2012. Шашечный Кодекс России». Тихвин, 2003.
1.3. Использование компьютерных шашечных программ в подготовке	Draughts Navigator; Plus 600; Plus 500; Tosha; Shashki-Russian версия 4,0; Dam 2.2; Аврора, Agafonov draughts
1.4. Дебютная подготовка	Абаулин В. «Начала в шашечной партии», М., «Фис», 1965. Берлинков Б.Л. «Шашечные партии белорусских мастеров», Минск, Польша, 1983. Бакуменко В.М. «Матч за шашечное первенство СССР», Харьков, 1928 Головня И.О. «Дебютные ловушки и комбинации в русских шашках». Киев, «Здоровье», 1983. Куперман И.И. «Начала партий в шашки». М., «ФиС», 1950 Литвинович В.С. «Курс шашечных дебютов». Минск, «Польша», 1985. Медков В. «Азбука шашечной игры». М., 1927. Потапов Л.С. «Курс дебютов». М., «Фис», 1938. Рамм Л.М. «Курс шашечных начал». М., «ФиС», 1953 Руссо В.К. «Шашечный дебют Перекрёсток» М., Государственное издательство, 1930. Фазылов М.А. «Мои избранные партии» Цукерник Э.Г. «Курс дебютов», Рига, «НЈUS» , 1996. Официальные Правила игры и соревнований по шашкам. – Санкт-Петербург, 2012. Шашечный Кодекс России». Тихвин, 2003. Абаулин В. «Начала в шашечной партии», М., «Фис», 1965. Берлинков Б.Л. «Шашечные партии белорусских мастеров», Минск, Польша, 1983. Бакуменко В.М. «Матч за шашечное первенство СССР», Харьков, 1928 Головня И.О. «Дебютные ловушки и комбинации в русских шашках». Киев, «Здоровье», 1983.

	<p>Куперман И.И. «Начала партий в шашки». М., «ФиС», 1950 Литвинович В.С. «Курс шашечных дебютов». Минск, «Полымя», 1985. Медков В. «Азбука шашечной игры». М., 1927. Потапов Л.С. «Курс дебютов». М., «Фис», 1938. Рамм Л.М. «Курс шашечных начал». М., «ФиС», 1953 Руссо В.К. «Шашечный дебют Перекрёсток» М., Государственное издательство, 1930. Фазылов М.А. «Мои избранные партии» Цукерник Э.Г. «Курс дебютов», Рига, «НЈUS» , 1996. Официальные Правила игры и соревнований по шашкам. – Санкт-Петербург, 2012. Шашечный Кодекс России». Тихвин, 2003.</p>
1.5. Миттельшпиль и стратегия	<p>Адамович В.К. «Позиционные приемы борьбы в русских шашках». М., «Фис», 1976. Виндерман А.И., Герцензон Б.М. «Шашки для всех», М., «Фис», 1983. Журналы «Шашки» 1959-1991г.г. Рига. Кабалевский Д.Б. «Сила искусства». М., «Мол. гвардия», 1984. Куперман И.И. «Начало и середина игры в шашки», М., «ФиС», 1957. Литвинович В.С. «Школа позиционной игры». М., «ФиС», 1984. Шмульян Т.Л. «Середина игры в шашки». М., «ФиС», 1955. Хацкевич Г.И. «25 уроков шашечной игры», Минск, «Полымя», 1979</p>
1.6. Эндшпиль	<p>Блиндер Б.М. «Шашечные этюды». М., «ОГИЗ – Физкультура и туризм», 1937. Дунаевский А.И. «Окончание в шашечной партии». М., «ФиС», 1965. Кириллов Ю.В. «Искусство защиты». 2004. Кукуев Н.А. «100 шашечных этюдов». М., Государственное издательство, 1930. Кукуев Н.А. «125 шашечных этюдов». М., «ФиС», 1951. Федоров М. «Дамочный эндшпиль», Нижний Новгород, 1996. Цирик З.И. «Шашечный эндшпиль». М., «ФиС», 1953.</p>
1.7. Тактическая подготовка	<p>Голосуев В.М. «Играйте в шашки». Лениздат, 1983. Городецкий В.Б. «Самоучитель игры в русские шашки». М., «ФиС», 1967. Городецкий В.Б. «Книга о шашках», М., «Детская литература», 1980. Злобинский А.Д. «Комбинации в русских шашках». Киев, «Здоровье», 1985. Миротин Б.А. «Тактические основы шашечной игры». М., 1974. Миротин Б.А. «Комбинации в шашечной партии», М., «ФиС», 1952 Петрова Л.В. «Шашечные раритеты выдают свои секреты», С-П., 2003. Рокитницкий А.В. «Шашки и комбинации». Минск, «Беларусь», 1976. Цукерник Э.Г. «Антология шашечных комбинаций». М., «ФиС», 1987.</p>

6.3.3 Список литературы для самостоятельной работы учащихся.

Изучаемая тема	Наименование литературы
1.1. Социальная функция спорта. История и развитие шахмат	<p>З.Цирик «Шашки - моя жизнь» Я.Вирный «Немного о шашках и о себе» Рокитницкий А.В. «Рассказы о шашках и шашистах», Минск, «Беларусь», 1972.</p>
1.2. Основы судейства	<p>Официальные Правила игры и соревнований по шашкам. – Санкт-Петербург, 2012. Шашечный Кодекс России». Тихвин, 2003.</p>

1.4. Дебютная подготовка	В.Абаулин. Начало в шашечной партии. И.О.Головняк. Дебютные ловушки, комбинации в русских шашках. И.Куперман «Начало в шашечной партии» В.Городецкий «Самоучитель шашечной игры» Э.Т.Цукерник «Теория дебютов»
1.5. Миттельшпиль и стратегия	Литвинович, Перченоч. Школа позиционной игры. Т.Л.Шмульян. Середина игры в шашки. Куперман И.И., Коплан В.М. «Начало и середина игры в шашки» И.Я.Акушинский «Задачник шашечной игры» Б.В.Бдиндер, А.А.Косенко «Середина игры в шашки»
1.6. Эндшпиль	Ю.Кустарев. Шашечный эндшпиль С.А.Фёдоров «Дамочный эндшпиль» Ю.Кириллов «Искусство защиты»
1.7. Тактическая подготовка	Б.А.Миротин. Тактика в русских шашках. Ячейкин В. «Комбинации украинских шашистов»

6.3.4 Компьютерные программы, используемые в учебно-тренировочном процессе.

№	Название программы	Вид программы	Изучаемая тема
1	Agafonov draughts	Игровая программа и специализированная оболочка	1. Дебютная подготовка 2. Анализ собственной соревновательной деятельности
2	«Аврора»	Встраиваемый аналитический модуль	
3	Draughts Navigator	Специализированная оболочка	
4	Dam 2.2	Игровой Интернет-сервер	3. Соревновательная практика
5	Shashki-Russian версия 4,0	Обучающая программа	1. Дебютная подготовка 2. Тактическая подготовка
6	«Тундра»		
7	Plus 500		
8	Plus 600		
9	Tosha		

6.3.5 Перечень интернет ресурсов.

1.	Министерство спорта Российской Федерации	www.minsport.gov.ru
2.	Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области	www.minsport.midural.ru
3.	Министерство общего и профессионального образования Свердловской области	www.minobraz.ru
4.	Центр спортивной подготовки сборных команд Свердловской области	www.cspso.ru
5.	Международная Федерация шашек	www.Idf64.org
6.	Федерация шашек России	www.shashki.ru
7.	Единый шашечный сайт	www.64-100.com
8.	Федерация шашек г.Нижний Тагил	www.shashki-ntagil.ru