

Рассмотрена на заседании
педагогического совета:
МАОУ ДО «СШ «Новое поколение»
(наименование учреждения)

от 30.08.2024 № 4



УТВЕРЖДАЮ:

МАОУ ДО «СШ «Новое поколение»
(наименование должности руководителя организации)

В.В.Полетаев
(подпись) (расшифровка)

Приказ № 85/п от 02.09.2024 года

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Новое поколение»

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

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки - 2 года;
- на учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- на этапе высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Общие положения	4
1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шашки»	4
2. Цель программы	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
3. Сроки реализации этапов подготовки, возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку	5
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
5. Виды (формы) обучения	6
6. Годовой учебно-тренировочный план	10
7. Календарный план воспитательной работы	12
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
9. План инструкторской и судейской практики	18
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	19
III. Система контроля	20
11. Требования к результатам прохождения Программы	20
12. Оценка результатов освоения Программы	21
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	21
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	28
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	28
15. Учебно-тематический план	67
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	72
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	72

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	72
17. Материально-технические условия реализации Программы	72

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шашки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по шашкам с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шашки», утвержденным приказом Минспорта России № 1072 от 24 ноября 2022 года¹ (далее – ФССП).

Спортивные дисциплины вида спорта «шашки»

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
русские шашки-быстрая игра	089 0102811Я
русские шашки-командные соревнования	089 0062811Я
русские шашки-молниеносная игра	089 0112811Я
русские шашки	089 0122811Я
стоклеточные шашки-быстрая игра	089 0082811Я
стоклеточные шашки-командные соревнования	089 0072811Я
стоклеточные шашки-молниеносная игра	089 0092811Я
стоклеточные шашки	089 0022811Я

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, Нижегородской области.

Для достижения целей ставятся задачи, которые реализуются на различных этапах обучения.

На этапе **начальной подготовки** основной задачей является привлечение к шашечному спорту новых занимающихся, прививание им стойкого интереса к шашечной игре и обучение их основам шашечного мастерства.

В группах начальной подготовки тренировочный процесс преимущественно направлен на развитие личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание интеллектуальных, физических, морально-этических и волевых качеств, выявлению и отбору перспективных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На этапе **спортивной специализации** основной задачей является планомерное повышение уровня теоретической и тактической подготовленности спортсменов, повышения уровня общей физической подготовленности и уровня здоровья,

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022 года, регистрационный № 71496).

приобретении соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях и формирование устойчивой спортивной мотивации.

На этапе **совершенствования спортивного мастерства** решаются все более сложные задачи: повышение функциональных возможностей организма, стабильные показатели высоких спортивных результатов на региональном и всероссийском уровне, совершенствования технической, тактической и психологической подготовки, поддержание высокой спортивной мотивации и сохранения здоровья. При этом существенно повышается роль индивидуальных особенностей спортсмена, особенно в соревновательном процессе, так же увеличивается количество индивидуальных заданий.

Спортивная подготовка на данном этапе имеет задачу привлечения перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборной команды области и России.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны с учетом приложения № 1 к ФССП.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	12	2

Примечания:

1. В группу зачисляют на основании результатов индивидуального отбора, требования к спортивной квалификации, и согласно результатам переводных испытаний.

2. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по четвертый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства.

3. Разрешено совмещение занятий групп разной подготовки, если разница в квалификации обучающихся не более двух разрядах.

4. При проведении занятий со спортсменами из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

4. Объем Программы указывается с учетом приложения № 2 к ФССП.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-10	10-12	18-20
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-520	520-624	936-1040

5. Учебно-тренировочный процесс в организации ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий (по согласованию с администрацией учреждения), применением инструкторской практики;

учебно-тренировочные мероприятия;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий (по согласованию с администрацией учреждения);

спортивные соревнования;

судейская практика;

контрольные мероприятия;

медико-биологические исследования;

восстановительные мероприятия.

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Порядок организации тренировочных мероприятий.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства организацией проводятся тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований, согласно приложению №3 ФССП учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) (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
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия				
.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18

.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней
.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 дней, но не более 2 раз в год
.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней	

Персональный состав участников мероприятий в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников мероприятий, утверждаемым руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку.

При проведении тренировочных мероприятий в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников мероприятий;

- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов (при наличии), медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий (при наличии), планы культурно-массовой работы со спортсменами (при наличии);

- организовывать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных мероприятий в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;

- осуществлять контроль за проведением тренировочных мероприятий, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочные мероприятия и учета выполняемых мероприятий разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период мероприятия;

- распорядок дня спортсменов;

- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

Требования к соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для ведущих игроков основными могут быть турниры: первенства и чемпионат России, Кубок России, первенства и чемпионат Европы, Первенства и чемпионат Мира.

Для начинающих шашкистов основными могут быть первенство СШ, города и т.п.

Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена.

Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку, должно принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, участие в контрольных соревнованиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения: контрольные соревнования до 5, отборочные до 5, основные турниры до 4 в год, согласно таблице.

Объем соревновательной деятельности согласно приложению № 4 к ФССП:

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

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «шашки».

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «шашки»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных

соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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.

6. Годовой учебно-тренировочный план с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП

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

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	9-10	10-12	18-20	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20	10-20	6-12	6-12	2-4	2-4
1.	Общая физическая подготовка	16-22	16-21	19-21	21-25	28-31	37-50
2.	Специальная физическая подготовка	16-22	9-14	19-22	21-27	36-42	52-68
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	9-12	19-21	52-62	103-114	162-216
4.	Техническая подготовка	84-109	107-141	164-182	157-187	281-312	349-466
5.	Тактическая подготовка	51-69	72-96	107-120	114-137	197-218	262-349
6.	Теоретическая подготовка	56-75	78-104	98-109	99-119	159-177	212-283
7.	Психологическая подготовка	5-6	6-8	9-10	21-25	47-52	62-83
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-3	3-4	5	5-6	9-10	12-17
9.	Инструкторская практика	0	3-4	9-10	10-12	19-21	25-33
10.	Судейская практика	0	3-4	5	5-6	19-21	25-33

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-3	3-4	9-10	10-12	19-21	25-33
12.	Восстановительные мероприятия	2-3	3-4	5	5-6	19-21	25-33
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-520	520-624	936-1040	1248-1664

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - 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	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>- 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);</p>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией. Мероприятия, беседы, акции в поддержку СВО.</p> <p>Торжественные линейки, мероприятия в честь праздников, знаменательных, памятных дат. Выпуск стенных газет, спортивных листков.</p>	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3.	Трудовое воспитание	Организация субботников по благоустройству территории школы Благоустройство пришкольной территории в летний период: разбивка клумб, посадка, поливка деревьев, насаждений, прополка и т.п.	2 раза в год В период летних школьных каникул (по графику).
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
5	Безопасность и здоровый образ жизни		
5.1	Антитеррор, правовое воспитание	Организация тематических бесед (другие формы работы) по вопросам ОБЖ, антитеррора, правового воспитания, противодействию преступности	В течение года
5.2	Воспитание ЗОЖ	Организация бесед и тематических вечеров на морально-правовые темы (Стоп наркотикам), беседы с медсестрой СШ по вопросам здорового образа жизни	

8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Инструктор-методист	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке

	(знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)				препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Инструктор-методист	1 раз в год	Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	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 на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Инструктор-методист	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Инструктор-методист	1 раз в год	Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Инструктор-методист	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для	«Виды нарушений	Инструктор-методист	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за

	спортсменов и тренеров	антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»			антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	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 на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Инструктор-методист	1 раз в год	Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Инструктор-методист	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этап высшего спортивного мастерства					

9. Планы инструкторской и судейской практики

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

Решение этой задачи целесообразно начинать с 1-го года обучения и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмен с 1-го года обучения должны знать:

- принятую в виде спорта терминологию; овладеть:
- основными методами построения тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная части;
- обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением заданий, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо приучить спортсменов к самостоятельному ведению дневника: вести учет теоретических и практических заданий, регистрировать спортивные результаты, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для подготовительной части и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы игры, замечать и исправлять ошибки при решении задач другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных комбинаций и приемов игры.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа СС итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейского звания судьи по спорту.

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

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых необходимо учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности организма спортсмена.

Существуют следующие восстановительные средства:

Методические

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки
- рациональное построение тренировочного занятия
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности
- разнообразие средств и методов тренировки
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности
- чередование тренировочных дней и дней отдыха

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном цикле

- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок
- упражнения для активного отдыха и расслабления
- дни профилактического отдыха

Психологические

- создание положительного эмоционального фона тренировки
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия
- психорегулирующая тренировка

Медико-биологические

- водные процедуры закаливающего характера
- душ, теплые ванны
- прогулки на свежем воздухе
- рациональные режимы дня и сна, питания
- витаминизация
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства восстановления

- душ: теплый (успокаивающий) при $t=36-38^{\circ}$ продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий) при $t=23-28^{\circ}$ - 2-3 мин.
- ванны хвойные, солевые
- ультрафиолетовые облучения
- аэроионизация, кислородотерапия
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления. Эта аксиома значительно повышает требования к планированию учебно-тренировочного процесса.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. 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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

11.2. 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 уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. 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;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой один раз в год, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, тестов и (или) вопросов, не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах тренировочного процесса.

Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу взрослых спортсменов.

На тренировочном этапе подготовки исключительно важным является учет принципиальной установки на соразмерное развитие физических и умственных качеств, что позволяет овладеть широким функциональным потенциалом и в должной мере обеспечить уровень базовой подготовки.

Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения тренировочного процесса юных спортсменов.

Итоговый контроль направлен на получение информации об усвоении спортсменом годового объёма программы, является основой для перевода спортсмена на следующий этап подготовки.

Техническая, тактическая, теоретическая и специальная подготовка по шашкам проверяются на специальном занятии путём ответа испытуемым на ряд вопросов и выполнения ряда заданий, направленных на определение количества и качества усвоенных знаний за определённый этап подготовки. Вопросы и задания разрабатываются переводной комиссией для каждого этапа подготовки отдельно.

Общая физическая подготовка проверяется на специальном занятии путём сдачи нормативов общей физической подготовки для каждого этапа.

1. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки:

Для оценки общей, специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Оценочный материал для проведения итоговой аттестации.

Оценочный материал по предметному блоку - общая физическая подготовка. Развиваемые физические качества (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, силовая выносливость, координация, гибкость) на всех этапах обучения должны соответствовать нормативно-тестирующей части Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса – программной и нормативной основе физического воспитания граждан, предусматривающую требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «Шашки»

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки					
Бег 30 м	с	не более		не более	
		6,9	7,1	6,7	6,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
		7	4	10	6
Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
		7,10	7,35	7,00	7,25
Наклоны вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
		+1	+3	+3	+5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
		115	110	125	120
Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
		10,4	10,9	10,2	10,6
Приседание без остановки	кол-во раз	не менее		не менее	
		8	5	10	8

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «Шашки»

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 30 м	с	не более	
		6,7	7,1

Бег на 1000 м	мин, с	не более	
		5,50	6,20
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	не менее	
		13	7
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+ 4	+ 5
Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		10,0	10,4
Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
		3	-
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
		-	9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		140	135
Приседание без остановки	кол-во раз	не менее	
		15	13
2. Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки			
Бег 60 м	с	не более	
		10,5	11
Бег на 1000 м	Мин, с	не более	
		4.50	6.00
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	не менее	
		16	13
Наклоны вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+6	+8
Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
		5	-
Подтягивание из виса	кол-во раз	не менее	

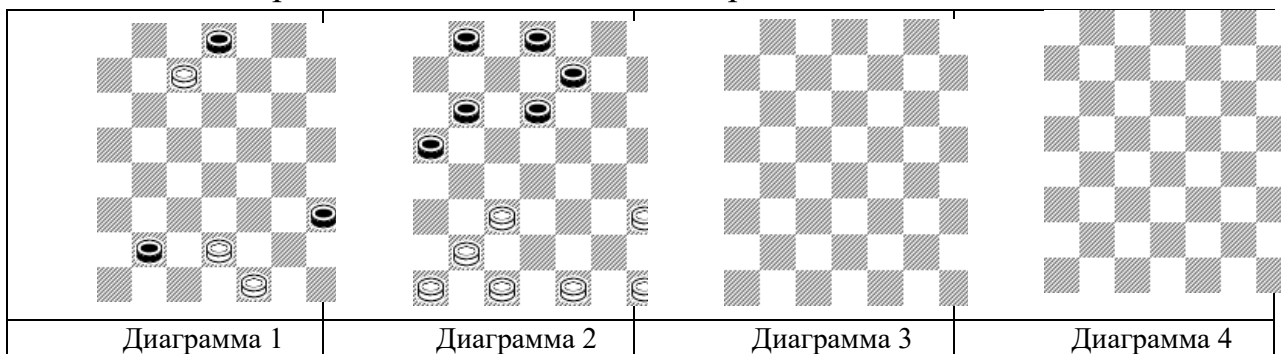
лѐжа на низкой перекладине 90 см		-	15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		160	150
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

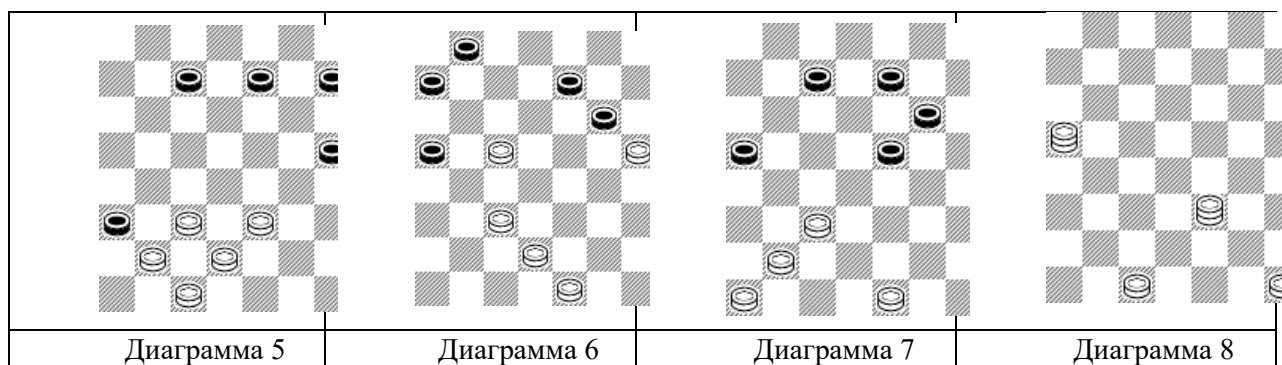
2. Оценочный материал по предметным блокам «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка» представляет собой тестовое задание.

Вопросы из всех трёх предметных областей объединены в один тест. В состав, которого входит два задания из предметной области «Специальная физическая подготовка», два задания из предметной области, «Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка» и пять заданий из предметной области «техническая подготовка»

Тестовое задание для промежуточной аттестации группы начальной подготовки первого года обучения:

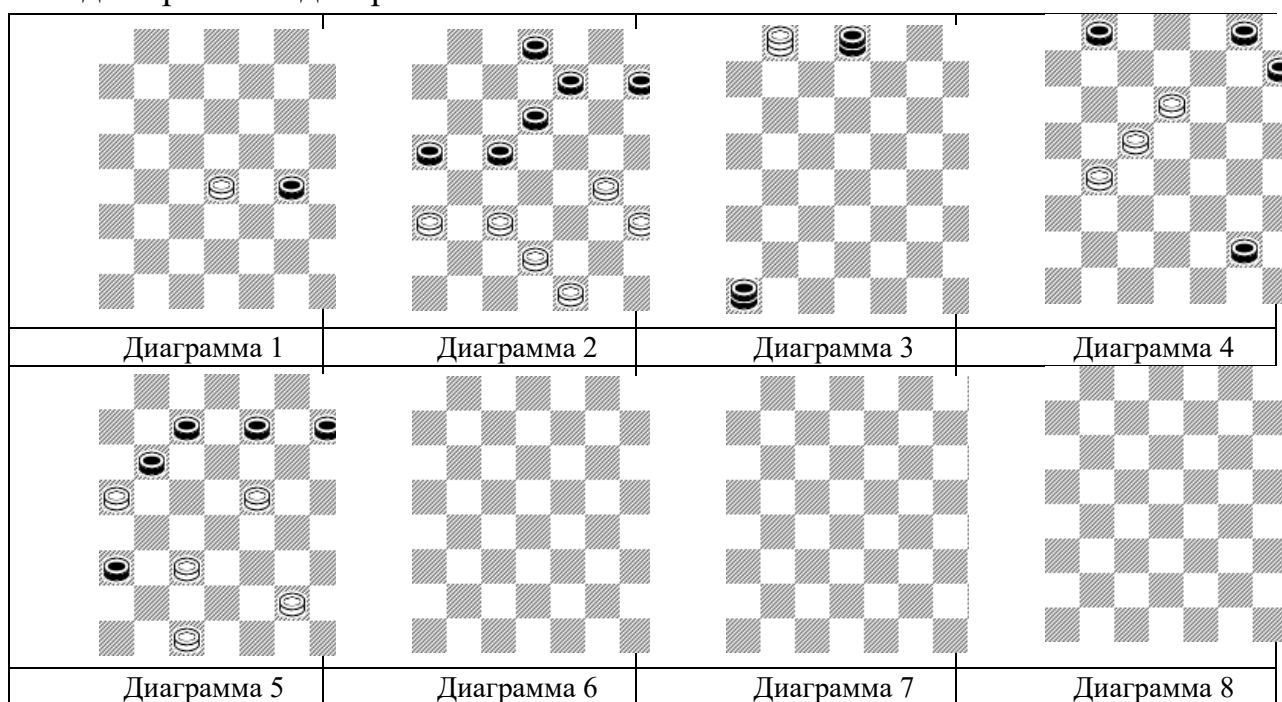
1. Укажите ход, который нужно сделать на диаграмме 1.
2. На диаграмме 2 игрок дотронулся до шашки С3. Какой ход(ы) игрок может сделать?
3. Что запрещается занимающим на занятии: 1. Бегать, открывать окна, форточки; 2. Расставлять шашки; 3. Толкать друг друга; 4. Сообщать тренеру о неисправности оборудования и инвентаря.
4. Закрасьте на диаграмме 3 «большую дорогу» одной чертой, а двойники двумя чертами.
5. Закрасьте на диаграмме 4 центральные поля доски ручкой, а бортовые карандашом.
6. Укажите первые два хода белых на диаграмме 5.
7. Укажите на диаграмме 6 ход, после которого произойдёт скользящий размен?
8. Укажите первые два хода белых на диаграмме 7.
9. Укажите первые два хода белых на диаграмме 8.





Тестовое задание для промежуточной аттестации группы начальной подготовки второго года обучения:

1. Назовите основные требования к спортивному режиму.
2. Что такое разряд и звание.
3. Укажите на диаграмме 1 первые 4 хода белых.
4. Укажите на диаграмме 2 первый и третий ход белых
5. Через сколько ходов белые могут зафиксировать ничью на диаграмме 3.
6. Укажите на диаграмме 4 первый ход белых
7. Укажите на диаграмме 5 первый и второй ход белых
8. В чём отличие коловой и тычковой шашки? Зарисуйте на диаграмме 6 позицию с коловой шашкой.
9. Вспомните первые три хода дебюта «Кол» и дебюта «Тычок». Зарисуйте позицию из дебюта «Кол», которая получается после третьего хода чёрных на диаграмме 7. Зарисуйте позицию из дебюта «Тычок», которая получается после третьего хода чёрных на диаграмме 8.



Тестовое задание для промежуточной аттестации группы спортивной специализации первого года обучения:

1. Что такое регламент и положение о соревнованиях.
2. Спортивный режим во время соревнования.
3. Б: a3, b2, c1, c3, d2, e1, e3, f2, g1, h4. Расставьте 10 чёрных шашек так, чтобы при ходе белых возникла комбинация в два хода.
4. Б: d a1, e1, h2 Ч: d d8 п a5, a7. Куда (но не под бой) нужно переставить белую дамку с поля a1, чтобы при ходе белых они выиграли?
5. Назовите первые четыре хода дебюта «Отыгрыш»
6. Б: a1, e7, g1 Ч: b4, c7, e3. найти выигрыш.
7. Б: a1, a3, b2, b4, c1, c3, f2, g1 Ч: a5, a7, b6, d4, d6, e5, g5, h6. Найдите выигрыш.
8. Назовите первые пять ходов дебюта «Городская партия»
9. Б: d a1, c5, d6 Ч: d g5 найти выигрыш.

Тестовое задание для промежуточной аттестации группы спортивной специализации второго года обучения:

1. Отличия международных шашек от бразильских.
2. Какие виды соревнований вы знаете.
3. Составьте комбинацию в два хода, используя по 7 белых и чёрных шашек.
4. Б: c1, c3, e1, f4 Ч: a5, b4, c7, d6, f6. Укажите второй ход белых при сильнейшей игре чёрных.
5. Назовите первые восемь ходов дебюта «Городская партия»
6. Б: d a5 Ч: d e1, п a3, g5. Найти ничью.
7. Б: a3, b4, c3, e1, g1 Ч: b6, d8, g3, g5, 2 Найдите выигрыш.
8. Назовите первые пять ходов дебюта «Старая партия»
9. Б: c1, d2, f2, g1 Ч: a5, c5, h4, h6 Найдите выигрыш.

Тестовое задание для промежуточной аттестации группы спортивной специализации третьего года обучения:

1. Назовите известных русских шашечных мастеров.
2. В чём заключается роль спортивного судьи.
3. Составьте комбинацию в три хода, используя по 8 белых и чёрных шашек.
4. Б: d g3 п b4, c3 Ч: d a7 Назовите результат партии при очереди хода белых?
5. Назовите первые восемь ходов дебюта «Обратная городская партия»
6. Б: c1, f2, g1, h2 Ч: c3, g7, h6, h8. Найти выигрыш.
7. Б: a5, f4, g1, h4 Ч: a7, d6, d8, h2 Найдите выигрыш.

8. Назовите первые пять ходов дебюта «Жертва Кукуева»
9. Б: b2, c1, f4, h6 Ч: a5, b4, d6, h8 Докажите, что после 1 fg5 у белых

выигрыш.

Тестовое задание для промежуточной аттестации группы спортивной специализации четвёртого года обучения:

1. Поведение игроков во время соревнования.
2. Предложение, требование и фиксация ничьи
3. Составьте комбинацию в три хода, используя по 2 белых и чёрных шашек, и две белые и одну чёрную дамку.
4. Б: a1, a5, e5, g5, h6 Ч: c3, c7, f8, h8. Найдите выигрыш.
5. Назовите первые восемь ходов дебюта ««Косяк»»
6. Какие бывают связки, приведите примеры.
7. Б: d2, d4, e5, f4, h4, h6 Ч: a7, b2, b6, e7, h8 Найдите выигрыш.
8. Опишите, как выиграть 4 дамками против двух. Б. д.: a1, d8, e1, h6 Ч.д.: a3, a7
9. Б: c1, d4, e1, e3, f4, h4 Ч: a5, b4, b6, f6, g7, h6 Найдите ничью.

Комплекс контрольно-переводных испытаний для зачисления на очередной этап спортивной подготовки разрабатываются и принимаются один раз в течение тренировочного года на заседании педагогического совета.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Данный программный материал может быть рекомендован для использования в спортивных школах для спортсменов групп НП, УТ и СС. Спортсмены групп СС также могут заниматься по индивидуальным планам.

1. «Общая физическая подготовка»

Основные задачи реализации содержания раздела.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие занимающихся; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Раздел «Общую физическую подготовку» изучают на протяжении всего курса программы «Шашки». Основное содержание включает перечень изучаемого материала.

Содержание программы носит развивающий характер.

Общая характеристика предметной области:

Основной целью области является развитие физической активности у занимающихся, формирование системы необходимых знаний и умений, позволяющих применять эти знания для решения практических спортивных задач, руководствуясь при этом идейно-нравственными, культурными и этическими принципами, нормами поведения, которые формируются в ходе тренировочного процесса.

В процессе освоения предметной области перед обучающимися ставятся следующие задачи:

Развитие физической активности у занимающихся.

Занятия шашками подразумевают интеллектуальный труд, зачастую несвязанный с физической активностью. Поэтому одной из важных задач тренера при построении тренировки является включение в тренировочный процесс упражнений на развитие физической активности. Нужно чередовать теоретические этапы тренировки с подвижными упражнениями.

Развитие общей «интеллектуальной» выносливости

Выносливость—это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую или интеллектуальную работу. Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась. В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности человека.

В настоящее время в спортивной тренировке различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью спортсмена при выполнении любой работы (любых физических упражнений), а специальная выносливость — длительной работоспособностью при выполнении определенной работы (специфических физических упражнений).

Тренер имеет право самостоятельного выбора технологий, методик и приёмов тренировочной деятельности, однако при этом необходимо понимать, что необходимо эффективное достижение целей, обозначенных в программе.

Содержание раздела

На всех годах на занятиях проводятся тренировочные упражнения на развитие физической активности у занимающихся, а на этапах УТ и СС на развитие «интеллектуальной» выносливости.

Примеры упражнений на развитие физической активности:

Упражнения для воспитания силовых способностей

На всех этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела.

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую; отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п.,

Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Упражнения для воспитания скоростных качеств (быстроты)

Быстрота реакции:

- ловля руками шашки, мячика (теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном;

Частота шагов:

- бег на месте - 10 с;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- семенящий бег на месте;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Упражнения для воспитания гибкости

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой; и наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно); выкруты; перешагивание, перепрыгивание через черту;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;

Упражнения для воспитания выносливости

- спортивные игры (модифицированные): целесообразно шашки и шахматы;
- тренировочные игры со специальными заданиями.

Упражнения для воспитания координационных способностей

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;
- прыжок вверх, прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо.
- прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;
- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;
- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами, в разных сочетаниях, с различными вращениями;

Для проведения занятий по общефизической подготовке часто используется метод круговой тренировки. Ниже приведены варианты построения круговой тренировки

Вариант № 1

1. Прыжки вперёд - назад.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.

5. Сидя на стуле, держась за него руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.

6. Из положения стоя бросить теннисный мяч вверх, присесть, встать и поймать мяч.

7. Отжимания от пола.

8. Из положения руки в стороны, теннисный мяч в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.

9. Из положения лежа на спине, руки с теннисным мячом вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант № 2

1. Упор присев, с последующим выпрыгиванием вверх.

2. Впрыгивание в нарисованный круг и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).

3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.

4. Прыжки из стороны в сторону.

5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.

6. Вращение ног в положении лежа на спине.

7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).

8. Отталкивания от стены двумя руками.

9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на стуле.

Проведение занятий по общефизической подготовке, направленные на тренировку определённой группы мышц. Ниже приведены варианты построения такой тренировки

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх,

2 - поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

4. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6- 8 раз. Темп средний.

5. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Темп средний. 32

6. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 - и.п., 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Упражнения на осанку

1. И.п. - сидя (стоя - зависит от настроения учащихся) занять исходное положение - руки на поясе. На счет 1, правую руку вперед, на счет 2, левую вверх, на счет 3-4, поменять положение рук. Повторить 3-5 раз, затем руки опустить и в свободном состоянии потрясти кистями, на счет 1-2-3.

2. И.п. - руки за голову, ноги на уровне плеч. На счет 1 - поворот туловища направо и на счет 2 - исходное положение, на счет 3 - налево, исходное положение, выполнять 4-5 раз.

3. И.п. - руки в замок, на счет 1-2 потянутся, направляя, тело вперед, затем, на счет 3-4, прогнуться назад. Повторить 4-5 раз. Можно стоя.

4. И.п. – встать, размеренным шагом обойти средний ряд столов в классе (по кругу по часовой стрелке на счет 1-2-3..до 10), можно выполнять это упражнение, чередуя с другим комплексом.

5. И.п. - сидя на стуле, на счет 1 - сделать вдох, на счет 2 - поворот телом вправо и выдох, затем на счет 3 - принять исходное положение – вдох, на счет 4 – выдох, телом влево. Повторить 4-5 раз.

Упражнения для снятия усталости с глаз

1. И.п. - сидя за учебным столом. Закрывать глаза ладонями в положение домика на счет 1- 2-3, затем открыть глаза и посмотреть вдаль (в окно) на счет 4-5-6. Повторить 3 раза.

2. И.п. - сидя за учебным столом. Закрывать глаза ладонями в положение домика на счет 1- 2-3, затем открыть глаза и посмотреть на правый угол потолка на счет 4-5-6, затем закрыть глаза вновь на счет 7-8-9 и открыть глаза, посмотреть на левый угол потолка на счет до 3. Повторить 3 раза.

3. И.п. - сидя за учебным столом. Упражнение выполнять не спеша, плавно. На счет 1-2- 3-4-5 глазами водим по часовой стрелке, фиксируя глаза на каждые 15 минут, затем против часовой стрелки. Повторить 3 раза. 4. И.п. - сидя за учебным столом. Упражнение выполнять не спеша, плавно. На счет 1-2-3 глазами обводим по часовой стрелке, не фиксируя глаза, затем против часовой стрелки, так же на счет 1-2-3. Повторить 3 раза. 5. И.п. - сидя за учебным столом. Взгляд вдаль (можно на точку, нанесенную на доске) на счет 1-2-3, затем переводим взгляд на кончик носа на счет 1-2-3. Повторить 3 раза.

Наклоны и повороты туловища и головы

1. И.п. - сидя на стуле, 1-2 - плавно наклонить голову назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 - и.п., 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. «Специальная физическая подготовка»

Основные задачи реализации содержания раздела.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для шашек.

Специальная физическая подготовка занимает очень важное место в игре по шашкам, поэтому будет уделяться большое внимание развитию памяти и умственных способностей занимающихся.

Для благотворной работы мозга необходим кислород, потому ребенку обязательно нужно бывать на свежем воздухе.

Решать задачи, постепенно повышая уровень сложности.

Опыт + обсуждение = обучение

Основная цель раздела «Специальная физическая подготовка» состоит в формировании всесторонне образованной и инициативной личности, владеющей системой знаний и умений, нормами поведения, которые складываются в ходе тренировочного процесса и готовят развитие физической активности у занимающихся к активной деятельности в современном обществе.

Раздел «Специальная физическая подготовка» призван решить следующие задачи:

- дать первоначальные понятия о ЕВСК, а в последствии более детально изучить все положения этого документа, сформировать набор необходимых знаний, умений для решения задач, связанных с ЕВСК (нормативы выполнения разрядов, званий, судейских категорий; требования для присвоения разрядов, званий, судейских категорий, процедуру подачи документов для присвоения разрядов, званий, судейских категорий);

- дать первоначальные понятия о спортивном режиме спортсменов в целом и спортивном режиме шашкиста, в частности, обеспечить спортивного режима применения в практической деятельности; сформировать знания и умения, необходимые для построения индивидуального спортивного режима;

- познакомить занимающихся с историей игры в русские шашки в разные исторические периоды, познакомить с сильнейшими представителями русских шашек и их спортивной практикой, рассказать о наиболее значимых соревнованиях по русским шашкам.

- дать первоначальные понятия о Правилах вида спорта «шашки», а в последствии более детально изучить Правила вида спорта «шашки»; сформировать набор необходимых знаний и умений для решения задач, связанных с деятельностью спортивного судьи по виду спорта «шашки»;

- сформировать устойчивый интерес к спорту в целом и шашкам в частности.

Предметную область «Специальная физическая подготовка» изучают на протяжении всего курса программы «Шашки». Основное содержание включает перечень изучаемого учебного материала.

Содержание позволяет развивать организационные умения: планировать этапы предстоящей работы; определять последовательность действий; осуществлять контроль и оценку их правильности; поиск путей преодоления ошибок.

В процессе занятий спортсмены учатся участвовать в совместной деятельности при решении поставленных задач, проявлять инициативу и самостоятельность.

Общая характеристика предметной области

Важнейшей отличительной особенностью данного курса с точки зрения содержания является включение наряду с общепринятыми для шашек темами «Правила игры», «История русских шашек», и т.п., ещё и таких содержательных линий, как «Обязанности судьи», «Требования к присвоениям разрядов и званий» и т.п. Кроме того, следует отметить, что предлагаемый курс содержит материалы для системной проектной деятельности и работы с жизненными спортивными задачами (подготовка и проведение соревнования, формирование документов для подачи на присвоение разрядов и т.п.).

Цели обучения в предлагаемом курсе, сформулированные как линии развития личности занимающихся средствами предмета:

ЗНАТЬ	УМЕТЬ
Начальной подготовки -1	
<ul style="list-style-type: none"> - правила игры в шашки: правило «взялся – ходи» и основные правила игры - основные требования к спортивному режиму - историю возникновения русских шашек - основы гигиены спортсмена - понятия ЕВСК и правил игры в шашки 	<ul style="list-style-type: none"> - играть без нарушений правил игры в шашки
Начальной подготовки -2	
<ul style="list-style-type: none"> - основные требования к спортивному режиму - различные виды шашек - понятия разряда и звания по ЕВСК - основные правила вида спорта «шашки», проведение соревнований - историю развития русских шашек в России - режим спортсмена во время соревнования и подготовки к ним 	<ul style="list-style-type: none"> - играть без нарушений правил игры в шашки. - готовиться к соревнованиям - вести здоровый образ жизни
Спортивной специализации -УТГ-1	
<ul style="list-style-type: none"> - элементарные понятия об истории шашек - правила вида спорта «шашки»: регламент соревнований - знать краткую историческую справку о шашках - знать ведущих русских шашкистов - определять выполнение разряда по ЕВСК 	<ul style="list-style-type: none"> - проводить соревнования - играть без нарушений правил игры в шашки - запись партии.
Спортивной специализации -УТГ2	
<ul style="list-style-type: none"> - знать основные положения правил вида спорта «Шашки», виды соревнований: - спортивный режим шашкиста - историю развития соревнований «Чудо-шашки» - знать чемпионов мира. 	<ul style="list-style-type: none"> - вести таблицу очередности игр; - турнирная таблица - играть без нарушений игры в шашки - играть в чекерс, международные и бразильские шашки
Спортивной специализации -УТГ-3	
<ul style="list-style-type: none"> - знать основные положения правил вида спорта «Шашки»: роль судьи; контроль времени. 	<ul style="list-style-type: none"> - играть без нарушений правил игры в шашки

- процедуры присвоения разряда по ЕВСК - спортивный режим шашкиста, врачебный контроль - выдающихся шашкистов	- организовывать и проводить соревнования (в качестве помощника). - оформлять отчет о соревновании.
Спортивной специализации – УТГ-4	
- историю развития шашек. - правила вида спорта «Шашки»: швейцарскую систему, жеребьёвку, поведение игроков, роль судьи, нюансы присуждения ничьи. - спортивный режим шашкиста. - творчество шашкистов 19 и 20 веков	- подавать документы на присвоение разряда - организовывать и проводить соревнования (самостоятельно)
Спортивного совершенствования	
- творчество нижегородских шашкистов - ЕВСК: функции и полномочия федераций шашек, департамента по спорту и министерства по спорту - правила вида спорта «Шашки»: систему проведения чемпионата России и Мира, глубокое знание - творчество знаменитых шашкистов-композиторов.	- строить индивидуальный план подготовки к соревнованиям - организовывать и проводить соревнования (самостоятельно) - самостоятельно подавать документы на присвоение разрядов.

Тематическое планирование

Начальная подготовка -1

Тема занятия
Правила вида спорта «Шашки» (основные правила игры)
Спортивный режим шашкиста
Гигиена: знания, умения, навыки.
Шашки как вид спорта
История игры в русские шашки
Понятие о ЕВСК
Что нам помогает играть в шашки
Правила вида спорта «Шашки» (основные правила игры)
История игры в русские шашки
История игры в русские шашки
Как организм играет в шашки
История игры в русские шашки

Начальная подготовка - 2

Тема занятия
Спортивный режим шашкиста.
Шашки как вид спорта.
Правила вида спорта «Шашки». Правила игры
ЕВСК (нормативы разрядов).
Турнир. Виды соревнований.
Разновидности шашек в Европе и Африке.
Правила вида спорта «шашки». Судьи.
Двигательная активность шашкиста.
Шашки в России
Режим шашкиста при подготовке к соревнованию.
Правила вида спорта «шашки». Виды соревнований.
Разновидности шашек в Азии. Шашки в России, Америке

Спортивная специализация - УТГ-1

№	Тема занятия
1	Спортивный режим шашкиста.
2	Понятие о ЕВСК. Определение норм разрядов

3	Русские шашисты 19 века.
4	Двигательная активность шашиста.
5	Правила вида спорта «Шашки». Основные положения.
6	Понятие о ЕВСК. Коэффициент турнира
7	Правила вида спорта «Шашки». Положение о соревновании.
8	Спортивный режим.
9	Регламент соревнований. Связь регламента с положением.
10	Русские шашисты 21 века.
11	Поддержание формы в межсезонье.
12	Русские шашисты 20 века

Спортивная специализация - УТГ-2

№	Тема занятия
1	Спортивный режим при больших нагрузках
2	Двигательная активность шашиста.
3	Правила вида спорта «Шашки» Турнирная таблица.
4	Режим дня.
5	Всесоюзные юношеские соревнования и спартакиады, их значение для массового развития спорта. «Чудо-шашки»
6	Правила вида спорта «Шашки». Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские.
7	Правила вида спорта «Шашки». Таблица очередности игр.
8	Правила игры в международные и бразильские шашки
9	Поддержание формы в межсезонье.
10	Английские шашки – чекерс
11	Русские шашисты 19 века
12	Русские шашисты 20 века

Спортивная специализация - УТГ-3

№	Тема занятия
1	Единая Всероссийская Спортивная Классификация
2	Русские шашечные мастера: А.Петров, Саргин, Бодянский, Кукуев
3	Правила вида спорта «Шашки» (роль судьи)
4	Вредное воздействие курения, влияние курения на шашиста
5	Шашки и выдающиеся шашисты во второй половине 19 века.
6	Спортивный режим во время соревнований.
7	ЕВСК (процедура присвоения разрядов)
8	Влияние употребления наркотических средств и спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена
9	Правила вида спорта «Шашки» (учёт и оформление результатов соревнования)
10	Врачебный контроль.
11	Шашки в культурной жизни русского общества 19-20 в.в.
12	Современные чемпионаты и чемпионы

Спортивная специализация - УТГ-4

№	Тема занятия
1	Развитие шашек в 21 веке
2	Режим дня.
3	Учет и оформление результатов турнира и отчета о соревновании.
4	Правила вида спорта «Шашки» (системы проведения соревнований)
5	Русские шашисты 19-20 века

6	Правильное сочетание труда, отдыха и занятия спортом
7	Правила вида спорта «Шашки» (система коэффициентов)
8	Правильное распределение нагрузки в соревновательный период
9	Детские соревнования в России
10	Подготовка организма к соревнованиям. Восстановление сил во время соревнований
11	Спортивный режим и физическая подготовка шашиста
12	Поддержание формы в межсезонье.

Этап совершенствования спортивного мастерства

№	Тема занятия
1	Влияние здорового образа жизни на результат выступлений
2	Известные нижегородские шашисты, их творчество
3	Правила вида спорта «Шашки» (всесторонний разбор Правил вида спорта «Шашки»)
4	История чемпионатов мира по шашкам
5	ЕВСК (функции и полномочия федераций шашек)
6	Комплекс восстановительных мероприятий
7	ЕВСК (функции и полномочия министерства по спорту)
8	Спортивный режим и физическая подготовка
9	Олимпийское движение
10	ЕВСК (подсчет рейтинга)
11	Поддержание формы в межсезонье
12	Самомассаж для восстановления кровотока

3. «Техническая подготовка»

Основные задачи реализации раздела.

Обеспечения первоначальных представлений, а в последствии расширение и углубление знаний о таких предметах как: анализ, комбинация, позиционное преимущество и т.п.

Основная цель обучения раздела «Техническая подготовка» состоит в формировании системы знаний и умений в области спорта шашки, которые складываются в ходе тренировочного процесса и готовят спортсмена к активной спортивной деятельности и непрерывному участию в соревнованиях.

Концепция раздела «Техническая подготовка» призвана решать следующие задачи:

- дать первоначальные понятия о шашках как виде спорта, а впоследствии более детально изучить технические приёмы, научиться анализировать шашечные позиции и партии, сформировать набор необходимых знаний умений для решения задач, связанных с этими разделами;

- познакомить занимающихся с техникой игры в русские шашки на разных этапах игры, обеспечить занимающихся спортивной практикой по русским шашкам.

Раздел «Техническая подготовка» изучают на протяжении всего курса программы «Шашки». Основное содержание включает перечень изучаемого учебного материала.

Содержание раздела носит развивающий характер. При проведении занятий используются деятельностный и дифференцированные подходы (беседы, работа в группах, в парах, организационно-деятельностные игры)

Содержание позволяет развивать организационные умения: планировать этапы предстоящей работы; определять последовательность действий; осуществлять контроль и оценку их правильности; поиск путей преодоления ошибок.

В процессе тренировки спортсмены учатся участвовать в совместной деятельности при решении поставленных задач, проявлять инициативу и самостоятельность.

Общая характеристика раздела.

Данный курс создан на основе личностно ориентированных и деятельно ориентированных принципов. Основной целью раздела является формирование личности занимающегося, владеющей системой необходимых знаний и умений, позволяющих применять эти знания для решения практических спортивных задач, руководствуясь при этом нормами поведения, которые формируются в ходе тренировочного процесса.

Основные термины, используемые в разделе «Техническая подготовка»:

Эндшпиль – раздел общей теории шашек, изучающий законы игры в окончании партии.

1.Окончания простых шашек – 1пр x1пр, 1пр x 2пр, 2пр x 2пр, 2пр x 3пр, 3пр x 3пр, игра на оппозицию, закон чётности и нечётности, размен, правило 6-й, 3-й горизонтали, типовые и этюдные приемы выигрыша, защиты и т.п.

2.Комбинированные окончания и окончания с дамками, где рассмотрены приёмы ловли дамок петля:

-простая петля, скрытая петля, дамочная петля, скрытая дамочная петля, комбинированная дамочная петля, петля с шашкой соперника.

-столбняк: столбняк по главной диагонали, столбняк по «двойнику», столбняк по «тройнику». Столбняк по «косяку».

- переплёт, распутье, самоограничение, выигрыш на тактике и т.п.

3.Частовстречающиеся окончания простых шашек 2x2 и др.

4.Типовые окончания с дамками: треугольник Петрова большой треугольник и др.

5.Приемы ловли дамки без треугольника.

6.Элементы проводки простых в дамки – довольно сложный этап борьбы, который в силу своих особенностей зависит от многих факторов. Доскональное знание типовых окончаний с дамками во многом довольно успешно помогает вести игру в цейтноте, когда на всё остаётся совсем мало времени. Этюдные приёмы позволяют добиться максимального результата в шашках. Знание законов эндшпиля в окончании простых (2пр x 1пр, 2пр x 2пр) помогает в правильности принятия решений и нахождении ходов, которые кардинально влияют на результат партии в целом. Весь материал программы по шашечному эндшпилю рассмотрен в учебнике по шашкам таким образом, чтобы была понятна каждая тонкость в простом на

первый взгляд окончания. Необходимо помнить всегда, что в конце партии решается исход всей игры в шашках.

Эндшпиль

Концентрический метод изучения рекомендуется и в этом разделе. Темы, указанные в программе для каждого года обучения, являются основными, другие вопросы рассматриваются схематично.

Цели обучения в предлагаемом разделе

ЗНАТЬ	УМЕТЬ
НП-1	
- изученные термины и приёмы шашечной игры; - изученные виды комбинаций.	- проводить комбинации на изученные темы; - анализировать партии и позиции вместе с тренером-преподавателем;
НП-2	
- изученные термины и приёмы шашечной игры; - изученные виды комбинаций.	- проводить комбинации на изученные темы; - разрабатывать простейший план игры.
УТГ-1,2	
- изученные термины и приёмы шашечной игры; - изученные виды комбинаций.	- проводить комбинации на изученные темы; - делать оценку позиции; - разрабатывать простейший план игры.
УТГ-3,4	
- изученные термины и приёмы шашечной игры; - изученные виды комбинаций.	- проводить комбинации на изученные темы; - делать оценку позиции; - разрабатывать план игры.
СС	
- изученные термины и приёмы шашечной игры; - изученные виды комбинаций.	- проводить комбинации на изученные темы; - делать оценку позиции; - разрабатывать план игры.

В результате освоения раздела у спортсменов должны сформироваться как предметные, так и общие умения, и знания. Такая работа может эффективно осуществляться только в том случае, если спортсмен будет испытывать мотивацию к деятельности, для него будут не только ясны рассматриваемые знания и алгоритмы действий, но и представлена интересная возможность для их реализации.

Тематическое планирование

НП-1

№	Тема занятия
1	Доска, поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, простые и дамки.
2	Простые, дамки, правила ходов и взятий.
3	Ничья, виды ничьих.
4	Запирание в шашечной игре.
5	Понятие комбинация.
6	Алгоритм решения комбинаций.
7	Колонка, решето. Комбинации с использованием колонки.

8	Размен шашек в игре.
9	Размен, приносящий победу. Двойной, тройной размен.
10	Скользкий размен.
11	Анализ сыгранных партий.
12	Нападение.
13	Заход в «любки»
14	Понятие «роздыха». Использование «роздыха».
15	Анализ сыгранных партий.
16	Комбинация «Удар по затылку»
17	Комбинация «Вилочка»
18	Комбинация «Мостик»
19	Анализ сыгранных партий.
20	Понятие «эндшпиль», окончание.
21	Комбинации с дамками. Трамплин.
22	Петля. Двойная петля.
23	Столбняк
24	Использование дамки. Сдерживание шашки соперника.
25	Комбинация «Подрыв поля» (в том числе дамочного)
26	Понятие центра и флангов. Левый и правый фланги.
27	Анализ сыгранных партий.
28	Борьба простых. Оппозиция (начальное понятие)
29	Центральные и бортовые шашки
30	Ключевые поля C5, F4
31	Вилка
32	Рожон
33	Отсталые шашки A1, H2
34	Висячие шашки
35	Распределение сил в эндшпиле без дамоч.
36	Борьба за центр в середине партии.
37	Изолированные шашки
38	Прорыв в дамки
39	Ловля одинокой дамки
40	Анализ сыгранных партий.
41	Комбинация «Присоска»
42	Борьба за центр в середине партии.
43	Анализ сыгранных партий.

НП-2

№	Тема занятия
1	Материальное и позиционное преимущество
2	Нападение и защита
3	Использование роздыха (комбинации)
4	Неотразимая угроза комбинации
5	Понятие связки. Связка левого фланга
6	Связка правого фланга
7	Комбинация «Шлагбаум»
8	Анализ сыгранных партий.
9	«Клещи» (связка в центре)
10	Переплёт
11	Комбинационный приём «присоска»

12	Анализ сыгранных партий.
13	Прорыв. Прорыв с разменом.
14	Жертвы для прорыва
15	Прорыв в центре
16	Анализ сыгранных партий.
17	Прорыв на левом фланге
18	Прорыв на правом фланге
19	Удар «рикошет»
20	Анализ сыгранных партий.
21	Прорыв в центре
22	Проводка шашек в дамки, борьба дамок
23	Удар «крюк»
24	Анализ сыгранных партий.
25	Три дамки против дамки на большой дороге
26	Треугольник Петрова
27	Круговой удар
28	Анализ сыгранных партий.
29	Три дамки против дамки на большой дороге
30	Треугольник Петрова
31	Круговой удар
32	Анализ сыгранных партий.
33	Три дамки против дамки и простой
34	Ближняя и дальняя оппозиция.
35	Турецкий удар. Анализ сыгранных партий
36	Усиленная и наивыгоднейшая оппозиция
37	Оппозиция и размен
38	Изолированные шашки. Атака с фланга
39	Анализ сыгранных партий.
40	Изолированные шашки. Атака с тыла
41	Подрыв поля в центре
42	Комбинации с коловой шашкой
43	Анализ сыгранных партий.
44	4 простых против 4 простых. Взаимодействие сил.
45	Дебютные ловушки
46	Рогатка, способы развязки в рогатке.
47	Анализ сыгранных партий.

Спортивная специализация УТГ-1

№	Тема занятия
1	Комбинации как совокупность элементарных тактических приёмов и сочетание идей
2	Простые окончания
3	Анализ партий
4	Реализация лишней шашки
5	Анализ партий и подготовка к игре.
6	Роль центра в середине игры
7	Типичные комбинации в середине игры
8	Анализ партий и подготовка к игре.
9	Проводка шашек в дамки
10	Борьба дамок с простыми.
11	Дамочные окончания.

12	Анализ партий и подготовка к игре.
13	Связка.
14	Связка правого фланга
15	Связка левого фланга
16	Анализ партий и подготовка к игре.
17	Треугольник Петрова, позиции, сводящиеся к треугольнику Петрова.
18	Позиция Саргина
19	Симметричные позиции.
20	Анализ партий и подготовка к игре.
21	Цугцванг как метод борьбы
22	Понятие и использование роздыха
23	Анализ партий и подготовка к игре.
24	Жертва шашки для прорыва
25	Прорыв на флангах
26	Прорыв в центре
27	Анализ партий и подготовка к игре.
28	Комбинации в изученных дебютах
29	Комбинации в миттельшпиле
30	Анализ партий и подготовка к игре.
31	Блокада фланга
32	Активные и пассивные шашки в эндшпиле
33	Анализ партий и подготовка к игре.
34	Три дамки против дамки и шашки.
35	Ловля дамки в окончаниях
36	Анализ партий и подготовка к игре.
37	Решение этюдов.
38	Анализ партий и подготовка к игре.

Спортивная специализация УТГ-2

№	Тема занятия
1	Центральные позиции
2	Четыре дамки против двух дамок
3	Анализ партий и подготовка к игре.
4	Превосходство в центре – важнейший фактор успеха,
5	Тактика в миттельшпиле
6	Решение тематических концовок и этюдов
7	Анализ партий и подготовка к игре.
8	Борьба дамки с простыми шашками
9	Сложные комбинации на сочетание идей
10	Анализ партий и подготовка к игре.
11	Типичные комбинации в дебюте
12	Комбинации с мотивами запираания
13	Анализ партий и подготовка к игре.
14	Окончание Саргина.
15	Проводка шашки с1 при черной на а3
16	Анализ партий и подготовка к игре.
17	Решение тематических комбинаций
18	Взаимосвязь между шашками разных флангов
19	Разобшение флангов
20	Решение тематических концовок и этюдов

21	Анализ партий и подготовка к игре.
22	Понятие темпа
23	Значение темпов в симметричных позициях
24	Значение петли в дамочных окончаниях
25	Анализ партий и подготовка к игре.
26	Виды симметрии
27	Знание законов эндшпиля
28	Анализ партий и подготовка к игре.
29	Борьба против центра
30	Взаимодействие между флангами,
31	Анализ партий и подготовка к игре.
32	Типичные ошибки в конце игры
33	Решение тематических концовок и этюдов
34	Анализ партий и подготовка к игре.
35	Пассивная и активная защита
36	Решение тематических концовок и этюдов
37	Анализ партий и подготовка к игре.
38	Решение тематических концовок и этюдов
39	Решение тематических комбинаций

Спортивная специализация УТГ-3

№	Тема занятия
1	Захват центра и пространства
2	Простые окончания
3	Анализ партий и подготовка к игре.
4	Сложные комбинации на сочетание идей
5	Дамочные окончания
6	Анализ партий и подготовка к игре.
7	Типичные комбинации в дебюте
8	Типичные комбинации в миттельшпиле
9	Типичные комбинации в эндшпиле
10	Анализ партий и подготовка к игре.
11	Отсталые шашки
12	Способы развития отсталых шашек
13	Анализ партий и подготовка к игре.
14	Связка фланга
15	Связка центра
16	Анализ партий и подготовка к игре.
17	Симметрия в шашках
18	Позиции Саргина
19	Решение этюдов и концовок
20	Анализ партий и подготовка к игре.
21	Блокада фланга
22	Запирание в эндшпиле
23	Решение этюдов и концовок
24	Анализ партий и подготовка к игре.
25	Жертва шашки в середине игры,
26	Жертвы для прорыва в эндшпиле.
27	Анализ партий и подготовка к игре.
28	Цугцванг как метод борьбы

29	Связки, приемы в позициях со связками
30	Решение этюдов и концовок
31	Анализ партий и подготовка к игре.
32	Проводка шашки
33	Решение этюдов и концовок
34	Анализ партий и подготовка к игре.
35	Решение этюдов и концовок
36	Проводка шашки с1 при двух дамках против дамки и простой на а3
37	Анализ партий и подготовка к игре.
38	Решение тематических концовок и этюдов
39	Анализ партий и подготовка к игре.

Спортивная специализация УТГ-4

№	Тема занятия
1	Сильные и слабые пункты
2	Стратегически важные пункты
3	Окончания с простыми
4	Анализ партий и подготовка к игре.
5	Связка
6	Методы освобождения от связки
7	Анализ партий и подготовка к игре.
8	Дамка и две простые против дамки
9	Тактика в миттельшпиле
10	Анализ партий и подготовка к игре.
11	Блокада фланга
12	Отсталые шашки и способы их развития
13	Различные виды эндшпиля
14	Анализ партий и подготовка к игре.
15	Борьба за сильный центр
16	Ловушки в середине партии
17	Решение этюдов и концовок
18	Анализ партий и подготовка к игре.
19	Тактические приёмы в позициях со связками
20	Дамочные окончания
21	Приемы выигрыша шашки
22	Анализ партий и подготовка к игре.
23	Запирание в практической игре
24	Жертва шашки
25	Сочетание белых шашек с5 и h6(черных f4 и a3)
26	Анализ партий и подготовка к игре.
27	Симметричные позиции
28	Гамбитные позиции
29	Анализ партий и подготовка к игре.
30	Жертвы для прорыва
31	Прорыв в центре и на флангах
32	Цугцванг как метод борьбы
33	Анализ партий и подготовка к игре.
34	Борьба против центра
35	Окружение центра
36	Прорыв в центре и на флангах

37	Анализ партий и подготовка к игре.
38	Типичные комбинации в миттельшпиле
39	Сложные комбинации на сочетании идей
40	Окончания с простыми
41	Анализ партий и подготовка к игре.
42	Своевременность перехода в эндшпиль
43	Дамочные окончания
44	Типичные комбинации в эндшпиле
45	Анализ партий и подготовка к игре.

Этап совершенствования спортивного мастерства

№	Тема занятия
1	Техника расчета комбинаций
2	Составление плана защиты
3	Роль пунктов e5 и f4 в середине игры
4	Приемы в позициях со связками
5	Анализ партий и подготовка к игре.
6	Блокада фланга
7	Борьба против центра
8	Сложные окончания 2x4
9	Окружение
10	Борьба с окружением
11	Анализ партий и подготовка к игре.
12	Размен как средство получения перевеса
13	Позиционная жертва шашки
14	4 дамки против двух
15	Сложные окончания 3x5
16	Сложные окончания
17	Анализ партий и подготовка к игре.
18	Стратегия игры в типовых позициях
19	Позиция Саргина
20	Сложные окончания 4x2
21	Связки.
22	Решение концовок и этюдов
23	Анализ партий и подготовка к игре.
24	Оценка позиций
25	Сложные окончания 5x5
26	Разыгрывание позиций с активными бортовыми шашками
27	«Трапеция»
28	Анализ партий и подготовка к игре.
29	Расчет темпов в эндшпиле
30	Проводка шашки a3
31	Сложные окончания 5x4
32	Захват полей h4, a5
33	Анализ партий и подготовка к игре.
34	Создание слабостей в позиции противника
35	Комбинации в дебюте
36	Сложные окончания 4x3

37	Построение плана игры
38	Анализ партий и подготовка к игре.
39	Исчерпывающий расчёт в эндшпиле
40	Проводка шашки с1 через поле с3, применение на практике.
41	Стратегическая атака
42	Стратегическая и тактическая защита
43	Анализ партий и подготовка к игре.
44	Решение комбинаций в миттельшпиле
45	Сложные окончания 4х4
46	Игра в гамбитных и косяковых позициях
47	Сложные окончания 3х4
48	Анализ партий и подготовка к игре.
50	«Лестница»
51	Сложные окончания 3х3
52	Принципы оценки позиции в миттельшпиле
53	Поиск и использование слабостей противника
54	Анализ партий и подготовка к игре.
55	Нестандартные приёмы в типовых позициях
56	Сложные окончания 2х3
57	Принципы оценки позиции в эндшпиле
58	Игра в симметричных позициях
59	Анализ партий и подготовка к игре.
60	Приёмы использования слабостей противника
61	Нестандартные приёмы в типовых позициях
62	Сложные окончания 4х5
63	Анализ партий и подготовка к игре.

4. «Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка»

Основные задачи реализации раздела.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка является необходимым звеном спортивной подготовки. Этот раздел решает следующие задачи:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать действия в игре в период проведения тренировочных занятий, в том числе в спортивных соревнованиях;
- даёт понятие «теория» и включает в себя знакомство с основными дебютами в русских шашках;
- формирует индивидуальный дебютный репертуар спортсмена;
- даёт понятие «тактика» в шашках;
- формирует понятие об основных тактических приёмах;
- даёт понятие психология спортсмена;
- формирует основные принципы психологической подготовки к соревнованию и во время соревнования у спортсмена.

Раздел «Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка» изучают на протяжении всего курса программы «Шашки». Основное содержание включает перечень изучаемого учебного материала.

Содержание раздела носит развивающий характер.

Общая характеристика раздела

Данный курс создан на основе личностно ориентированных, деятельно ориентированных и культурно ориентированных принципов. Основной целью раздела является формирование психологически устойчивой личности, владеющей системой необходимых теоретических знаний и умений, позволяющих применять эти знания для решения практических спортивных задач, руководствуясь при этом нормами поведения, которые формируются в ходе тренировочного процесса.

Принципы психологической подготовки более подробно расписаны в главе 7.

Основные термины, используемые в разделе «Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка»:

Дебют - (начало партии в шашках) – фундамент всей игры. Роль его в русских шашках особенно значима. В отличие от шахмат и 100 клеточных шашек, игра в русских шашках может завершиться в начале партии, еще не начавшись. Проигрыш всей партии возможен уже после первых ходов. Это связано с особенностью русских шашек. Эквивалент простой здесь равен эквиваленту тяжелой фигуры в шахматах. Проигрыш шашки в дебюте у шашистов одной квалификации ведет к поражению в партии. Однако нельзя путать его в русских шашках с жертвой простых в начале игры. Дебюту в русских шашках присуще свои закономерности.

Здесь, как нигде больше, видна сила и слабость каждой шашки. Геометрия доски играет главенствующую роль в шашках. Начало партии непосредственно связано с ней.

Неравномерность расположения шашек на флангах влияет на всю дебютную стратегию. Сила левого фланга заставляет первоначальные ходы чаще всего делать именно на нём. Наибольшее количество всех дебютных схем связано с игрой на сильном левом фланге.

Игра на правом фланге носит временный характер и зависит от развития отсталой шашки. Сила шашиста в дебюте заключается в правильности развития своих сил. Освободить движение отсталым шашкам – их развить (усилить), первейшая задача в начале партии. Не дать ввести в игру слабые шашки партнеру – вторая цель дебюта. В настоящее время, в связи с жеребьёвкой начальных ходов, появилось множество совершенно новых дебютов, не имеющих название – безымянные дебюты. На примерах с жеребьёвкой дебютов должна показываться прямая связь с «классическими дебютами».

Миттельшпиль – это наиболее сложная часть партии в русских шашках. Если в дебюте важно понять цель и запомнить первые ходы, а в эндшпиле знать классические окончания и идею практических этюдов, то в середине партии игра приобретает наиболее сложный характер. Здесь осуществляются основные стратегические планы. Для того, чтобы понять ясность и стройность в

неисчерпаемом многообразии позиций, необходимо знать тип позиций, характерные и типичные тактические приёмы в них.

Надо отметить возможность тождественных общих (стратегических) планов в позициях миттельшпиля с аналогичным рисунком или аналогичной стратегической идеей. В русских шашках, в отличие от других видов шашек, существуют свои типовые позиции миттельшпиля. Их можно разделить на несколько групп.

«Коловые» – это тип позиций, где осуществляется два противоположных стратегических плана игры. Одна сторона владеет центром, а другая флангами, что и определяет их стратегию игры в партии.

Косяковые – это наиболее сложные из всех типов позиций миттельшпиля. В них стратегическая направленность целиком зависит от типа «косяка», выбранного в дебюте (классический, обратный, отказанный, Перельмана, Саргина, «Хромого»).

Гамбитные – это позиции левофланговой симметрией, напоминающие построения в гамбите Кукуева.

Позиции середины со связкой левого и взаимной связкой левых флангов, занимают особое место, в силу своих специфических планов игры, связанных с непосредственной развязкой флангов. Зажим правого фланга – это своеобразные положения середины партии, где существуют свои форсированные стратегические планы, целиком подчиняющиеся закону игры, присущему только зажиму.

Миттельшпиль в позициях городской партии обладает собственной спецификой стратегического плана. Миттельшпиль – стратегическая особенность всей игры.

Стратегия – это слово греческого происхождения, в дословном переводе "войско веду".

Шашечная стратегия – это общий план игровых действий, который напрямую связан с моментом на каждом этапе игры. Дебютная стратегия во многом зависит от законов развития дебюта. Стратегия миттельшпиля – от типа позиций («коловые», «косяковые», «гамбитные» позиции и т.п.). Стратегия эндшпиля – это владение знаниями классических окончаний, этюдных приёмов и стандартных позиций.

Техника (греч. – искусство, мастерство) игрока в шашки зависит от знания стратегических приемов ведения игры на каждом её этапе, при реализации накопленного преимущества или защиты трудных окончаний в партии. При анализе игры, на выбор общего (стратегического) плана влияет тип позиции: центральная, открытая, со связками и т.п. Во многом игра зависит от характера спортсмена, его привязанности к определенным, только ему знакомым построениям в шашках.

Сила игрока в русских шашках – это большая теоретическая подготовка в области дебюта, с его истинными оценками, с новизной игры, комплексным владением техники расчета середины и конца партии. Всё сказанное вырабатывается огромным трудолюбием и усидчивостью при изучении шашечной стратегии.

Тактика – в переводе с греческого "искусство построения строя". В шашках тактика имеет своё специфическое значение. Она основа всей игры. Русские шашки – это тактическая схватка. Вся стратегия игры основана именно на тактике. В шашках она включает в себя искусство планирования (ведения) игры. Тактика в шашках является мощным оружием в игре.

Тактика

1. Комбинации с различных полей доски. На начальном этапе надо идти от простейших ударов к двухходовым и трехходовым комбинациям.

2. Типы ударов и комбинаций. Здесь должна идти речь о наиболее часто встречающихся приёмах в русских шашках: «удар рогатка», «комбинация с использованием колонок», «удар мостик», «комбинация с использованием решета», «подрыв дамочных полей» и другие.

3. Жертва шашки. Жертва – вот где «непочатый край работы». Жертва шашки в подсознании шашкиста может возникнуть только в результате целенаправленной тренировки. Существуют различные типы жертвы шашки: «жертва с целью прорыва в дамки», «жертва с созданием комбинационных угроз», «жертва с целью связки» и другие.

4. Композиция. Здесь надо заметить то, что не все ребята увлекаются составлением собственных задач. Этот пробел можно успешно решить домашним заданием на различные тактические вариации.

5. Этюдные идеи. Знание этюдных идей, которые имеют тактическую основу поможет значительно усилить класс игрока, и принесёт большую пользу в игре, имеется в виду заключительная «составляющая» этюдного окончания в эндшпиле.

Стратегия

Стратегия – это слово греческого происхождения, в дословном переводе "войско веду".

Шашечная стратегия – это общий план игровых действий, который напрямую связан с моментом на каждом этапе игры. Дебютная стратегия во многом зависит от законов развития дебюта. Стратегия миттельшпиля – от типа позиций («коловые», «косяковые», «гамбитные» позиции и т.п.). Стратегия эндшпиля – это владение знаниями классических окончаний, этюдных приёмов и стандартных позиций. Техника (греч. – искусство, мастерство) игрока в шашки зависит от знания стратегических приемов ведения игры на каждом её этапе, при реализации накопленного преимущества или защиты трудных окончаний в партии. При анализе игры, на выбор общего (стратегического) плана влияет тип позиции: центральная, открытая, со связками и т.п. Во многом игра зависит от характера спортсмена, его привязанности к определенным, знакомым ему построениям в шашках.

Стратегия у каждого игрока в русские шашки зависит не только от дарования или способностей к игре, но и от его подготовки, то есть натренированности. Что имеется в виду? Умение быстро рассчитывать варианты не всегда приводит к желаемой цели. Всё дело в том, что не каждый игрок может экономично и рационально (т. е. правильно) думать. Роль тренера и заключается в том, чтобы научить «как надо думать»! А это зависит от опыта, знания типов позиций, схем развития, тактики и многих других факторов. Стратегию - знание классических

позиций миттельшпиля, причём их самостоятельная оценка, а не просто зазубривание по «справочникам».

Роль миттельшпиля особенно возросла с введением принудительной жеребьёвки. Огромное значение имеет стратегия в эндшпиле этюдных позиций и особенно идей, осуществленных в практической партии (на примере партий мастеров). Знание симметричных и других типов позиций позволяет точнее и, что особенно важно, быстрее оценить позицию. На более высоком квалификационном уровне знание теории дебютов позволяет получить преимущество в партии уже на начальном этапе а, учитывая форсированный характер многих начал, - быстро выигрывать.

Таким образом, изучение теории дебютов в тренировочном процессе имеет важное значение. На завершающем этапе обучения следует обратить внимание на становление дебютного репертуара, хотя вследствие «жеребьёвки» роль его значительно снизится, чего нельзя сказать о юношеском уровне.

Основа лежит в комбинационном зрении.

Комбинация в шашках – это неотвратимый маневр, основанный на правиле "бить обязательно", приводящий к определенной, заранее предвиденной цели.

Игра, основанная на правиле "бить обязательно" называется форсированной, в переводе с французского force – сила, т.е. усиленная тактикой. Тактика в шашках – это не только комбинация. Она включает в себя всевозможные жертвы, "присоски", контрприёмы, тихие ходы (свободные темпы), заключение, скрытые маневры, в том числе дамкой и т.п. В русских шашках существует множество тактических ударов, имеющих своё специфическое название. Есть как оригинальные комбинации, так и типовые тактические приёмы.

Большое количество ударов непосредственно связано с геометрией доски. В разделе «тактика» рассмотрены удары: "колонка", "мостик", "решето", "рогатка", "свободный темп" и др. Дано определение и показаны ситуации цугцванга, понятия "любки", "заключения", "самоограничения" и др. На практике очень часто встречаются положения с несколькими свободными темпами. В русских шашках возникают позиции с определенными тактическими манёврами, которые предусматривают отдачу под бой сразу нескольких шашек. Такие жертвы обычно сопровождаются ударными ходами – взятием шашек соперника. Они подробно показаны в теории жертвы в русских шашках – в связи большим объемом позиций в них.

Сила игрока в русских шашках – это большая теоретическая подготовка в области дебюта, с его истинными оценками, с новизной игры, комплексным владением техники расчета середины и конца партии. Всё сказанное вырабатывается огромным трудолюбием и усидчивостью при изучении шашечной стратегии. Не последнее место занимает способность игрока к логическому мышлению. Таких шашкистов принято называть талантливыми. К большому огорчению, в русских шашках как нигде лучше действует правило – "порядок бьёт класс". Дело в том, что порой слабые игроки, играя одну определённую последовательность ходов,

выигрывают у более сильных только за счёт того, что, не зная теорию начала игры, можно проиграть партию уже в дебюте. Это связано с быстротечностью русских шашек, где потеря шашки в начале партии приводит к неминуемому проигрышу, из-за небольшого количества шашечных фигур.

Методические рекомендации при изучении разделов предметной области «Избранный вид спорта»:

Дебют

При прохождении раздела «дебют» следует исходить из того, что в программе конкретные дебюты изучаются в первую очередь для повышения шашечной культуры учащихся. При этом взят за основу концентрический метод - для каждого разряда определяется своя глубина ознакомления с данным дебютом. Часы, отведенные программой на изучение дебютов, рекомендуется использовать для обзорных лекций по теории дебютов. Детальное ознакомление с той или иной дебютной системой осуществляется учащимися.

По указанным в программе требованиям к каждому году обучения, по дебютам проводятся контрольные зачеты (показать знание основных стратегических идей). В то же время в зависимости от индивидуальных вкусов и особенностей учащихся могут изучаться любые другие дебюты, не предусмотренные в программе данного разряда.

Миттельшпиль

Рекомендуется при изучении раздела помимо лекционного материала использовать метод практических упражнений, заключающийся в том, что после изложения конкретного вопроса учащимся даются специально подобранные позиции, в которых надо самостоятельно найти изучаемую идею. При этом надо стремиться к тому, чтобы учащиеся находили решение без передвижения шашек. Можно подобные позиции разыгрывать в парах с ускоренным контролем времени на обдумывание ходов. Следует иметь в виду, что главная задача при подготовке юных шашкистов-разрядников развитие их счетно-тактических способностей, а обучение стратегическому мастерству становится основным на более поздних этапах подготовки.

Цели обучения в предлагаемом разделе, сформулированные как линии развития личности ученика средствами предмета:

ЗНАТЬ	УМЕТЬ
НП-1	
- понятие «дебют»; - принципы развития в начале игры	- грамотно развивать шашки в начале игры; - уметь решать простые комбинации в 1-2 хода.
НП-2	
- изученные дебюты;	- разрабатывать простейший план игры. - уметь решать простые комбинации в 2-3 хода.
УТГ-1	
- изученные дебюты;	- разыгрывать изученные дебютные схемы; - делать оценку позиции; - разрабатывать простейший план игры;

	- уметь решать простые комбинации в 3-5 ходов.
	УТГ-2
- изученные дебюты;	- разыгрывать изученные дебютные схемы; - делать оценку позиции; - разрабатывать план игры; - уметь решать простые комбинации в 3-5 ходов.
	УТГ-3
- изученные дебюты;	- разыгрывать изученные дебютные схемы; - делать оценку позиции; - разрабатывать план игры. - уметь решать сложные комбинации.
	УТГ-4
- изученные дебюты;	- разыгрывать изученные дебютные схемы; - делать оценку позиции; - разрабатывать план игры. - уметь решать сложные комбинации.
	СС
- изученные дебюты;	- разыгрывать изученные дебютные схемы; - делать оценку позиции; - разрабатывать план игры. - уметь решать сложные комбинации.

Деятельностный подход – основной способ получения знаний.

В результате освоения раздела у занимающихся должны сформироваться теоретические умения и знания. Такая работа может эффективно осуществляться только в том случае, если занимающийся будет испытывать мотивацию к деятельности, для него будут не только ясны рассматриваемые знания и алгоритмы действий, но и представлена интересная возможность для их реализации.

Тренер имеет право самостоятельного выбора технологий, методик и приёмов тренировочной деятельности, однако при этом необходимо понимать, что необходимо эффективное достижение целей, обозначенных в программе.

Тематическое планирование

НП - 1

№	Тема занятия
1	Понятие о начале игры. Готовность к игре.
2	Психология поведения во время партии. Эмоциональная устойчивость.
3	Решение комбинаций на изученные темы.
4	Изучение шашечной терминологии.
5	Психологическая подготовка к игре. Готовность к любому результату.
6	Решение комбинаций на изученные темы.
7	Дебют. Общие принципы разыгрывания дебюта.
8	Психология игры в начале партии.
9	Решение комбинаций на изученные темы.
10	Понятие середины игры - «миттельшпиль»
11	Переход от дебюта к середине игры
12	Решение комбинаций на изученные темы.
13	Центральные и бортовые поля
14	Оптимальное расположение шашек в «миттельшпилье»
15	Решение комбинаций на изученные темы.
16	Психология игры в середине партии.
17	Занятие тактических полей в дебюте

18	Решение комбинаций на изученные темы.
19	Ловушки в дебютах третьим - пятым ходом.
20	Понятие расчета, значение времени обдумывания ходов.
21	Решение комбинаций на изученные темы.
22	Понятие «эндшпиль»
23	Переход от середины к эндшпилю
24	Решение комбинаций на изученные темы.
25	Психология игры в окончаниях.
26	Предложение ничьей в окончании, отсчет ходов до ничьей.
27	Решение комбинаций на изученные темы.
28	Использование ошибок в дебюте
29	Использование ошибок в миттельшпиле
30	Решение комбинаций на изученные темы.
31	Использование ошибок в окончании
32	Повторение изученного об эндшпиле
33	Решение комбинаций на изученные темы.
34	Повторение изученного о дебюте.
35	Повторение изученного о дебюте.
36	Решение комбинаций на изученные темы.

НП - 2

№	Тема занятия
1	Принципы разыгрывания дебюта
2	Классификация дебютов
3	Психологическая подготовка спортсмена
4	Решение комбинаций на изученные темы.
5	Ошибки в дебюте
6	Борьба за центр в дебюте
7	Решение комбинаций на изученные темы.
8	Значение флангов в дебюте
9	Значение центра в дебюте
10	Психологическая подготовка спортсмена
11	Решение комбинаций на изученные темы.
12	Значение коловой шашки
13	Дебют «Кол»
14	Решение комбинаций на изученные темы.
15	Значение тычковой шашки
16	Дебют «Тычок»
17	Решение комбинаций на изученные темы.
18	Ошибки в дебюте «Кол» и «Тычок»
19	Психологическая подготовка спортсмена
20	Решение комбинаций на изученные темы.
21	Комбинации в дебюте.
22	Психологическая подготовка спортсмена
23	Решение комбинаций на изученные темы.
24	Понятие центра, важность полей <i>c5</i> и <i>f4</i>
25	Психологическая подготовка спортсмена
26	Решение комбинаций на изученные темы.
27	Ловушки в дебюте
28	Психологическая подготовка спортсмена
29	Решение комбинаций на изученные темы.
30	Вариант, форсированный вариант
31	Глубина расчёта варианта
32	Решение комбинаций на изученные темы.
33	Нарушение дебютных принципов.
34	Использование ошибок в дебюте

35	Решение комбинаций на изученные темы.
36	Повторение полученных знаний о дебюте
37	Решение комбинаций на изученные темы.

Спортивная специализация УТГ-1

№	Тема занятия
1	Оценка позиций в дебюте
2	План в начале игры
3	Психологическая подготовка спортсмена
4	Решение комбинаций на изученные темы.
5	Роль пункта с5 и f4 в миттельшпиле
6	Борьба за центр в дебюте
7	Психологическая подготовка спортсмена
8	Решение комбинаций на изученные темы.
9	«Городская партия» начальные ходы, планы сторон
10	Связь дебюта с миттельшпилем
11	Решение комбинаций на изученные темы.
12	Основные планы сторон в открытых началах
13	«Обратная городская партия» Начальные ходы, план сторон
14	Психологическая подготовка спортсмена
15	Решение комбинаций на изученные темы.
16	Роль центра в середине игры
17	«Отыгрыш» начальные ходы, планы сторон
18	Решение комбинаций на изученные темы.
19	Выбор плана игры на основе оценки позиции
20	Роль полей с5 и f4 в миттельшпиле, контроль и захват этих полей.
21	Решение комбинаций на изученные темы.
22	Дебют «Игра Бодянского» Начальные ходы, план сторон
23	Психологическая подготовка спортсмена
24	Решение комбинаций на изученные темы.
25	Дебют «Обратная игра Бодянского» Начальные ходы, план сторон
26	Решение комбинаций на изученные темы.
27	Дебют «Вилочка» Начальные ходы, план сторон
28	Решение комбинаций на изученные темы.
29	Дебют «Перекресток» Начальные ходы, план сторон
30	Решение комбинаций на изученные темы.
31	Отказанные варианты некоторых дебютов.
32	Решение комбинаций на изученные темы.
33	Повторение полученных знаний о дебюте
34	Решение комбинаций на изученные темы.

Спортивная специализация УТГ-2

№	Тема занятия
1	Типичные ошибки в дебюте
2	Типичные комбинации в дебюте
3	Решение комбинаций на изученные темы.
4	«Городская партия»
5	Психологическая подготовка спортсмена
6	Решение комбинаций на изученные темы.
7	«Обратная городская партия»
8	Психологическая подготовка спортсмена
9	Решение комбинаций на изученные темы.
10	Превосходство в центре – важнейший фактор успеха
11	Оценка позиции в дебюте

12	Решение комбинаций на изученные темы.
13	Роль полей c5 и f4 в середине игры
14	«Кол»
15	Решение комбинаций на изученные темы.
16	«Вилочка»
17	Психологическая подготовка спортсмена
18	Решение комбинаций на изученные темы.
19	Борьба против центра
20	«Старая партия»
21	Решение комбинаций на изученные темы.
22	Игра Романычева.
23	Психологическая подготовка спортсмена
24	Решение комбинаций на изученные темы.
25	«Гибельное начало»
26	Разновидность дебютных ошибок
27	Решение комбинаций на изученные темы.
28	Выбор плана игры в середине партии
29	Психологическая подготовка спортсмена
30	Решение комбинаций на изученные темы.
31	Пассивная и активная защита
32	Разновидность дебютных ошибок
33	Решение комбинаций на изученные темы.
34	Повторение полученных знаний о дебюте
35	Решение комбинаций на изученные темы.

Спортивная специализация - УТГ-3

№	Тема занятия
1	Типичные комбинации в дебюте
2	Захват центра и пространства
3	Факторы оценки
4	Решение комбинаций на изученные темы.
5	«Городская партия»
6	Психологическая подготовка спортсмена
7	Решение комбинаций на изученные темы.
8	«Обратная городская партия»
9	Техника расчета вариантов
10	Решение комбинаций на изученные темы.
11	«Жертва Кукуева»
12	Психологическая подготовка спортсмена
13	Решение комбинаций на изученные темы.
14	Современные русские шашки, жеребьевка дебютов
15	Связь дебюта с миттельшпилем
16	Решение комбинаций на изученные темы.
17	Эволюция дебютных принципов и их современная трактовка
18	Психологическая подготовка спортсмена
19	Решение комбинаций на изученные темы.
20	Типичные ошибки в дебютах
21	Выбор плана игры в середине игры
22	Решение комбинаций на изученные темы.
23	«Старая партия»
24	Тактика в миттельшпиле
25	Решение комбинаций на изученные темы.
26	Современные русские шашки, летающие шашки
27	Психологическая подготовка спортсмена
28	Решение комбинаций на изученные темы.
29	Дебютный репертуар шашиста

30	Выбор дебютов
31	Решение комбинаций на изученные темы.
32	Дебютный репертуар шашиста
33	Выбор дебюта в зависимости от хода соперника
34	Решение комбинаций на изученные темы.
35	Повторение полученных знаний о дебюте
36	Решение комбинаций на изученные темы.

Спортивная специализация УТГ-4

№	Тема занятия
1	«Кол»
2	«Тычок»
3	Решение комбинаций на изученные темы.
4	«Игра Романычева»
5	Психологическая подготовка спортсмена
6	Решение комбинаций на изученные темы.
7	«Летающая шашка», жеребьевка ходов
8	Стратегически важные пункты
9	«Гибельное начало»
10	Решение комбинаций на изученные темы.
11	«Перекресток»
12	Выбор плана в середине игры
13	Борьба против центра
14	Психологическая подготовка спортсмена
15	Решение комбинаций на изученные темы.
16	«Игра Петрова»
17	Окружение центра
18	Понятие дебютной новинки
19	Решение комбинаций на изученные темы.
20	Отказанные варианты «Игры Петрова»
21	Современные русские шашки
22	Сочетание белых шашек с5 и h6(черных f4 и a3)
23	Решение комбинаций на изученные темы.
24	Дебютный репертуар шашиста
25	Составление плана защиты
26	Психологическая подготовка спортсмена
27	Решение комбинаций на изученные темы.
28	Роль центра в дебюте
29	«Косяк»
30	Решение комбинаций на изученные темы.
31	«Вилочка»
32	Переход из миттельшпиля в эндшпиль
33	Решение комбинаций на изученные темы.
34	Роль пунктов с5 и f4 в середине игры
35	Современные русские шашки
36	Решение комбинаций на изученные темы.
37	Стратегия игры в типовых позициях
38	«Летающая шашка»
39	Решение комбинаций на изученные темы.
40	Повторение полученных знаний о дебюте
41	Составление дебютного репертуара
42	Решение комбинаций на изученные темы.

Этап совершенствования спортивного мастерства

№	Тема занятия
---	--------------

1	Методы работы над дебютами
2	«Переплёт»
3	Психологическая подготовка спортсмена
4	Решение комбинаций на изученные темы.
5	Работа над индивидуальным дебютным репертуаром
6	Комбинации в дебюте
7	Редкие и нетрадиционные дебютные начала
8	Решение комбинаций на изученные темы.
9	Работа над индивидуальным дебютным репертуаром
10	Психологическая подготовка спортсмена
11	Дебютный репертуар сильнейших шахистов России
12	Оценка позиций в дебюте
13	Решение комбинаций на изученные темы.
14	Работа над индивидуальным дебютным репертуаром
15	Дебютный репертуар сильнейших шахистов России
16	Решение комбинаций на изученные темы.
17	Работа над индивидуальным дебютным репертуаром
18	Методы работы над дебютами
19	Решение комбинаций на изученные темы.
20	Работа над индивидуальным дебютным репертуаром
21	Психологическая подготовка спортсмена
22	Стратегическая атака
23	Решение комбинаций в миттельшпиле
24	Решение комбинаций на изученные темы.
25	Работа над индивидуальным дебютным репертуаром
26	Нестандартные и редкие дебюты
27	Поиск и использование слабостей противника
28	Решение комбинаций на изученные темы.
29	Работа над индивидуальным дебютным репертуаром
30	Нестандартные и редкие дебюты
31	Принципы оценки позиции в миттельшпиле
32	Решение комбинаций на изученные темы.
33	Работа над индивидуальным дебютным репертуаром
34	Психологическая подготовка спортсмена
35	Нестандартные и редкие дебюты
36	Приёмы использования слабостей противника
37	Решение комбинаций на изученные темы.
38	Работа над индивидуальным дебютным репертуаром
39	Психологическая подготовка спортсмена
40	Умение составлять плана в дебюте
41	Нестандартные приёмы в типовых позициях
42	Решение комбинаций на изученные темы.
43	Работа над индивидуальным дебютным репертуаром
44	Умение делать оценку в дебюте
45	Нестандартные приёмы в типовых позициях
46	Решение комбинаций на изученные темы.
47	Работа над индивидуальным дебютным репертуаром
48	Повторение полученных знаний о дебюте
49	Решение комбинаций на изученные темы.

5. «Участие в спортивных соревнованиях»

Основные задачи реализации раздела.

Помимо теоретических и практических занятий на каждом этапе необходимо проводить соревновательные турниры. На этапах начальной подготовки они носят

неофициальный (тренировочный) характер, и только самые сильные спортсмены могут попробовать свои силы в соревнованиях на разряды.

Начиная с этапа спортивной специализации спортсмены принимают активное участие в официальных соревнованиях, постепенно увеличивая их количество и статус.

Раздел «Участие в спортивных соревнованиях» изучают на протяжении всего курса программы «Шашки». Основное содержание включает перечень изучаемого учебного материала.

Соревнования по шашкам – это турниры различного уровня, которые организуются по Правилам вида спорта «шашки». В Правилах подробно описаны все тонкости проведения турниров. Они включают в себя всевозможные системы проведения и подсчет коэффициентов при разделении мест участников, набравших равное количество очков. На ранней стадии обучения игре проводятся турниры с участием спортсменов, не имеющих спортивный разряд. При достижении успехов на первом этапе игроки допускаются на следующий этап, с участием спортсменов-разрядников. В шашках есть следующие разряды – третий, второй и первый юношеские, третий, второй, первый спортивный и самый высший разряд – это разряд кандидата в мастера. Отметим, что спортсмены, начиная с квалификации третий спортивный разряд, играют с записью партий. Обычно на первых этапах: тренировочные турниры, первенство класса, школы, района, турниры проводятся без ограничения по времени, т.е. без часов. В дальнейшем часы в игре используются всегда. За последнее время стали популярными соревнования с ограниченным количеством времени – это блиц-турниры и турниры по «быстрым» шашкам, где время даётся в зависимости от вида шашек. В русских и бразильских шашках оно одинаковое, т.к. количество ходов в партии равное. В стоклеточных шашках времени даётся больше из-за значительного количества ходов в партии. Турниры разрядников – это турниры городского, а иногда областного уровней. На следующих более высоких соревнованиях участвуют спортсмены, имеющие шашечные звания – это мастер спорта, гроссмейстер России.

За высочайшие спортивные результаты присваивается наивысшее звание в любом виде спорта – заслуженный мастер спорта. Турниры международного уровня проводит Международная федерация шашек (IDF), которая присваивает международные звания.

Участие в тренировочных и квалификационных турнирах является одной из основных форм подготовки шашкиста, проверкой полученных знаний и практических навыков. Квалификационные турниры проводятся на протяжении всего учебного года для шашкистов младших разрядов и рассматриваются как тренировочные в подготовительном периоде шашкистов старших разрядов.

Тематическое планирование

НП - 2

№	Тема занятия
---	--------------

1	Классификационные и тренировочные турниры
2	Классификационные и тренировочные турниры
3	Классификационные и тренировочные турниры
4	Классификационные и тренировочные турниры
5	Классификационные и тренировочные турниры

Спортивная специализация УТГ-1, УТГ-2

№	Тема занятия
1	Классификационные и тренировочные турниры
2	Классификационные и тренировочные турниры
3	Классификационные и тренировочные турниры
4	Классификационные и тренировочные турниры

Спортивная специализация УТГ-3, УТГ-4

№	Тема занятия
1	Классификационные и тренировочные турниры
2	Классификационные и тренировочные турниры
3	Классификационные и тренировочные турниры
4	Классификационные и тренировочные турниры
5	Классификационные и тренировочные турниры
6	Классификационные и тренировочные турниры
7	Классификационные и тренировочные турниры
8	Классификационные и тренировочные турниры
9	Классификационные и тренировочные турниры

Этап совершенствования спортивного мастерства

№	Тема занятия
1	Классификационные и тренировочные турниры
2	Классификационные и тренировочные турниры
3	Классификационные и тренировочные турниры
4	Классификационные и тренировочные турниры
5	Классификационные и тренировочные турниры
6	Классификационные и тренировочные турниры
7	Классификационные и тренировочные турниры
8	Классификационные и тренировочные турниры
9	Классификационные и тренировочные турниры
10	Классификационные и тренировочные турниры
11	Классификационные и тренировочные турниры
12	Классификационные и тренировочные турниры

7. Рекомендации по организации психологической подготовки.

В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из:

- психологической подготовки к соревнованиям;
- управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка спортсменов

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренеры должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и к самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении планов, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

- 1) информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;
- 2) методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;
- 3) методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;
- 4) морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;
- 5) личный пример тренера и ведущих спортсменов;
- 6) воспитательное воздействие коллектива;
- 7) совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований, организация шефства производственных и других коллективов;
- 8) организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;
- 9) постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;
- 10) создание жестких условий тренировочного режима;
- 11) моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением методов секундирования;
- 12) участие в гандикапных состязаниях и прикидках.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий

внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

В специальной психологической подготовке к конкретному соревнованию используется общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки на предстоящее выступление и оптимизации психического напряжения.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе занятий групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности к состязанию.

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

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

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

8. Планы применения восстановительных средств.

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых необходимо учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности организма спортсмена.

Существуют следующие восстановительные средства:

Методические

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки
- рациональное построение тренировочного занятия
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности
- разнообразие средств и методов тренировки
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности
- чередование тренировочных дней и дней отдыха
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном цикле
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок

- упражнения для активного отдыха и расслабления
- дни профилактического отдыха

Психологические

- создание положительного эмоционального фона тренировки
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия
- психорегулирующая тренировка

Медико-биологические

- водные процедуры закаливающего характера
- душ, теплые ванны
- прогулки на свежем воздухе
- рациональные режимы дня и сна, питания
- витаминизация
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства восстановления

- душ: теплый (успокаивающий) при $t=36-38^{\circ}$ продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий) при $t=23-28^{\circ}$ - 2-3 мин.
- ванны хвойные, солевые
- ультрафиолетовые облучения
- аэроионизация, кислородотерапия
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления. Эта аксиома значительно повышает требования к планированию учебно-тренировочного процесса.

9. Планы антидопинговых мероприятий.

Характеристика допинговых средств и методов.

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

- Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

- Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

- Обучение подаче запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

10. Планы инструкторской и судейской практики.

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

Решение этой задачи целесообразно начинать с 3-го года обучения на этапе СС и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмен с 1-го года обучения должны знать:

- принятую в виде спорта терминологию; овладеть:

- основными методами построения тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная части;

- обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением заданий, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо приучить спортсменов к самостоятельному ведению дневника: вести учет теоретических и практических заданий, регистрировать спортивные результаты, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для подготовительной части и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы игры, замечать и исправлять ошибки при решении задач другими учащимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных комбинаций и приемов игры.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа СС итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейского звания судьи по спорту.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	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	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования

	занятиях физической культурой и спортом			к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-трениро-	Всего на учебно-тренировочном этапе	≈ 600/960		

вочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении

				высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

				Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления:

			<p>аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
--	--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Шашки»

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Шашки» относятся:

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 «шашки» 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 «шашки» 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, должны быть обеспечены соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

17. Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие помещения для игры в шашки;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

**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

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки утепленные (зимние)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
6.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
7.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1

18. Кадровые условия реализации программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

19. Информационно-методические условия реализации программы

Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников

Законодательная база:

Закон РФ от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» со всеми изменениями.

Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" со всеми изменениями.

Нормативные документы: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шашки (приказ Мин спорта РФ № 1072 от 24 ноября 2022 года);

Программы:

1. Маншин С.С., Громов Г.В. «Программа подготовки юных шашистов. I часть. Русские шашки», г.Санкт-Петербург,1992;
2. Маншин С.С., Громов Г.В. «Программа подготовки юных шашистов. II часть. Стоклеточные шашки», г.Санкт-Петербург,1993;
3. Громов Г.В., Свечников А.А. «Русские шашки в школе», г. Санкт-Петербург,1991г.;
4. «Программа подготовки юных шашистов. Русские шашки» коллектива тренеров-преподавателей СДЮСШОР г. Нижний Тагил 1994г.
5. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта, - М.: Просвещение,1985.
6. Подласый И.П. Педагогика.- М.: Владос,1999.
7. Крылов А. Психология. – М.: Проспект,2000.
8. Немов Р.С. Психология.т.1-3. – М: Владос,1999.

Список дополнительной литературы:

9. Абаулин В. «Начала в шашечной партии», М., «Фис», 1965.
10. Аринина Н.Л. «Уроки прекрасного» М., «Просвещение», 1983.
11. Адамович В.К. «Позиционные приемы борьбы в русских шашках». М.,«Фис», 1976.
12. Бакуменко В.М. «Матч за шашечное первенство СССР»,Харьков, 1928.
13. Берлинков Б.Л. «Шашечные партии белорусских мастеров»Минск, Польша, 1983.
14. Блиндер Б.М. «Шашечные этюды». М., «ОГИЗ – Физкультура и туризм», 1937.
15. Вигман В.Я. «Радость творчества». М., «Фис», 1986.
16. Виндерман А.И., Герцензон Б.М. «Шашки для всех», М., «Фис», 1983.
17. Выготский Л.С. «Воображение и творчество в детском возрасте».М., «Просвещение», 1991.
18. Головня И.О. «Дебютные ловушки и комбинации в русских шашках». Киев, «Здоровье»,1983.
19. Голосуев В.М. «Играйте в шашки». Лениздат,1983.
20. Городецкий В.Б. «Самоучитель игры в русские шашки». М., «ФиС», 1967.
21. Городецкий В.Б. «Книга о шашках», М., «Детская литература»,1980.
22. Дунаевский А.И. «Окончание в шашечной партии». М., «ФиС»,1965.
23. Журналы «Шашки» 1959-1991г.г. Рига.
24. Злобинский А.Д. «Комбинации в русских шашках». Киев,

«Здоровье», 1985.

25. Кабалевский Д.Б. «Сила искусства». М., «Мол. гвардия», 1984.
26. Кириллов Ю.В. «Искусство защиты». 2004.
27. Колл. авторов «Русские шашисты». М., «ФиС», 1987.
28. Колл. Авторы «Шашки за 1956 год». М., «ФиС», 1958.
29. Кукуев Н.А. «100 шашечных этюдов». М., Государственное издательство, 1930.
30. Кукуев Н.А. «125 шашечных этюдов». М., «ФиС», 1951.
31. Кулаев К.В. «Эстетическое воспитание: пути преемственности». М., «Знание», 1986.
32. Куличихин А.И. «История развития русских шашек». М., «ФиС», 1982.
33. Куперман И.И. «Начала партий в шашки». М., «ФиС», 1950.
34. Куперман И.И. «Начало и середина игры в шашки», М., «ФиС», 1957.
35. Литвинович В.С. «Школа позиционной игры». М., «ФиС», 1984.
36. Литвинович В.С. «Курс шашечных дебютов». Минск, «Полымя», 1985.
37. Медков В. «Азбука шашечной игры». М., 1927.
38. Миротин Б.А. «Тактические основы шашечной игры». М., 1974.
39. Миротин Б.А. «Комбинации в шашечной партии», М., «ФиС», 1952
40. Петрова Л.В. «Шашечные раритеты выдают свои секреты», С-П., 2003.
41. Потапов Л.С. «Курс дебютов». М., «Фис», 1938.
42. Рамм Л.М. «Курс шашечных начал». М., «ФиС», 1953.
43. Рокитницкий А.В. «Шашки и комбинации». Минск, «Беларусь», 1976.
44. Рубинштейн Л. «Василий Соков». М., «ФиС», 1952.
45. Руссо В.К. «Шашечный дебют Перекрёсток» М., Гос. издательство, 1930.
46. Федоров М. «Дамочный эндшпиль», Нижний Новгород, 1996.
47. Хацкевич Г.И. «25 уроков шашечной игры», Минск, «Полымя», 1979.
48. Цирик З.И. «Шашечный эндшпиль». М., «ФиС», 1953.
49. Цукерник Э.Г. «Антология шашечных комбинаций». М., «ФиС», 1987
50. Цукерник Э.Г. «Курс дебютов», Рига, «НЈUS», 1996.
51. Шмульян Т.Л. «Середина игры в шашки». М., «ФиС», 1955

Перечень Интернет-ресурсов

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_177651/
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»
https://www.consultant.ru/document/cons_doc_law_140174/
3. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Министерство образования Российской Федерации
<https://minobrnauki.gov.ru/>
5. Федерация Шашек России <http://shashki.ru/>
6. Единый шашечный сайт <http://64-100.com/>

7. Клуб интеллектуальных игр <http://www.gambler.ru/>