Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа № 1 г. Орска»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО

«ДЮСШ-1 г. Орска»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дерли О.В.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ИГРОВОМУ ВИДУ СПОРТА**

«**ШАШКИ**»

**Срок реализации программы 1 год**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждена педагогическим советом  Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. |

г. Орск

2017 год

**Автор программы:** Беликов Аркадий Геннадьевич – тренер-преподаватель МАУДО «ДЮСШ-1 г.Орска».

Программа составлена в соответствии с действующими нормативными и правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительной общеразвивающей программе по игровому виду спорта «шашки» в МАУДО ДЮСШ-1. Программа может использоваться организациями дополнительного образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта.

Программа раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы. Приводятся планы распределения учебного материала по разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требований для перевода обучающихся на следующий год обучения.

СОДЕРЖАНИЕ

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** **4**

1.1. Краткая характеристика вида спорта. 4

1.2. Отличительные особенности вида спорта «шашки» 6

1.З. Специфика организации тренировочного процесса. 7

1.4. Нормативные требования к продолжительности этапов подготовки. 8

1.5. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. 8

**II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН** **8**

**III**. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 11**

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий 12

3.2. Методические рекомендации 13

3.3. Методические рекомендации по организации общей физической подготовки 14

3.4. Методические рекомендации по организации психологической подготовки 15

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 16**

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения

на результативность в виде спорта шашки 16

4.2. Требования к результатам освоения программы по предметным областям 16

4.3. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные

нормативы по годам и этапам подготовки 16

**V. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**  **16**

**VI. Список литературных и иных источников 18**

**VII**. **План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий 19**

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по игровому виду спорта «шашки» (далее - Программа) разработана в соответствии:

- с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- с приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- c Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

Программа может использоваться организациями дополнительного образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта.

Используемый в Программе материал объединен в целостную систему и предполагает решение следующих задач:

- обучение детей элементарным навыкам игры в шашки;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в шашках;

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы.

Программа может использоваться организациями дополнительного образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта (далее - организации).

* 1. **Краткая характеристика вида спорта.**

По преимущественному проявлению одного или нескольких физических или психических качеств шашки отнесены к группе видов спорта, требующих предельного напряжения центральной нервной системы при малых физических нагрузках.

Другими словами, шашки являются интеллектуальным спортом, где результат спортивной деятельности обусловлен решением заданной задачи с преимущественным использованием интеллекта, т.е. осуществляется посредством «действия в уме» при доминирующей роли сознательного над бессознательным.

В соответствии с классификацией, предложенной ещё в 1977 году основателем научно-учебной дисциплины о теории спорта Л.Матвеевым и которая основана на особенности предмета состязаний и характере двигательной активности, шашки классифицированы в группу к видам спорта, основное содержание которых определяется характером абстрактно-логического обыгрывания соперника.

Шашки являются индивидуально-командным видом спорта, где есть и индивидуальные соревнования, в которых результат зависит только от одного спортсмена, и есть выступления в группе (команде), где итоговый результат зависит от выступления нескольких спортсменов. Формула соревнования меняется в зависимости от возраста и квалификации спортсменов. Официальные соревнования по шашкам проводятся в спортивных дисциплинах (классические шашки, быстрые шашки, молниеносные шашки) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Определение соревновательного результата в шашках определяется за лимитированное регламентом время, при этом результат может быть определён на любом отрезке временного лимита до его истечения, а также, в некоторых случаях и после его истечения.

По величине энергетических затрат шашки, естественно, являются видом спорта с незначительными физическими нагрузками и низкими энергозатратами.

По характеру контакта с противником и наличием противоборства шашки являются видом спорта с отсутствием физического контакта и с непосредственным характером противоборства.

Система спортивной подготовки в шашках должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач:

- развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик;

- систематическое знание принципов, приёмов, вариантов, позиций игры;

- развитие психологических приёмов во время турнирных партий и при подготовке к ним;

- совершенствование психологических особенностей личности (объём, переключаемость и помехоустойчивость внимания, стрессоустойчивость, память)

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в шашках;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по предпрофессиональным программам спортивной подготовки;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Актуальность программы** взаимосвязана с ее воспитательными и развивающими возможностями. Шашки - один из самых старинных видов спорта. Они существуют на земле более пяти тысячи лет и являются самыми популярными из интеллектуальных игр. Шашки - это спорт, наука и искусство одновременно.

Шашки пользовались большой популярностью ещё во время Древней Руси и за сотни лет не потеряли своей привлекательности для большинства населения России.

Эта мудрая народная игра прочно вошла в наш быт. Причём в шашки играют не только дети, но и взрослые как на профессиональном, спортивном, так и на любительском уровне. В шашки играют дома, в парке, во дворе, на заводе и, конечно, в спортивных секциях. По шашкам проводятся соревнования различного уровня: чемпионаты и первенства мира, Европы, России, областей, городов, первенства районов, квалификационные соревнования на спортивные и юношеские разряды.

Многие думают, что в шашки хорошо играть может каждый и для этого необязательно посещать специализированные секции. В действительности же научиться хорошо играть в шашки - дело далеко нелегкое и не простое, требующее не одного года, а систематических занятий на протяжении нескольких лет, так как игра эта содержит в себе много трудностей, тонкостей и глубины. В ходе напряжённой партии шашист постоянно сталкивается с проблемой выбора, причём речь идёт не только о выборе того или иного продолжения, но и о кардинальных задачах.

Увлечение шашечной игрой помогает воспитывать в детях дисциплинированность, усидчивость, умение концентрировать внимание. А также помогает им найти новых друзей и реализовать себя как личность.

Необходимо сохранять и развивать систему обучения шашкам в учреждениях дополнительного образования детей.

Шашки, как и любой вид человеческой деятельности, находятся в постоянном развитии. Появляются новые идеи, часто опровергаются устоявшиеся каноны.

В шашечную теорию и практику уверенно вошли компьютерные технологии, которые значительно расширяют аналитические возможности и играют большую роль в подготовке спортсменов высокого класса.

Данная программа позволяет пользоваться унифицированной методикой преподавания для развития логического и творческого мышления учащихся.

Основой программы является система обучения, при которой используется критериально-ориентированное тестирование, состоящее из двух этапов:

- формирование навыков шашечной игры;

- проверка успешности приобретённых навыков.

Развивающее влияние шашек особенно органично проявляется у детей в возрасте 6-12 лет. В этот период складывается специфическая интеллектуальная способность общего характера - умение действовать в уме. Как нельзя лучше этот процесс мышления представлен в шашечной игре, поэтому она признана оптимальным материалом или моделью для развития способностей действовать в уме.

Развитие мышления складывается как искусственно-естественный процесс, в котором «искусственная» составляющая определяется усилиями обучающего.

Психологическое сопровождение обучения игре в шашки обеспечивает повышение

мотивации, активизацию мыслительной деятельности и формирование личности учащегося. Процесс обучения - комплексный процесс, поэтому, наряду с развитием практических умений игры в шашки следует активизировать процессы познания, понимания, синтеза, анализа, оценки, способности владения и использования большого объёма информации.

Овладение игровым мастерством на уровне, предусматриваемом данной программой, предполагает не только дальнейший рост спортивного мастерства, но и значительное расширение содержательного досуга учащихся, как за счет собственно игры в шашки, так и за счет изучения учебно-методической литературы.

**1.2. Отличительные особенности вида спорта шашки**

Особенность шашек: исход состязаний, в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная подготовка шашистов, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости.

Процесс тренировки состоит из общей и специальной подготовки, которые взаимосвязаны друг с другом. Общая подготовка направлена, прежде всего, на всестороннее образование и развитие необходимых качеств спортсмена. Специальная подготовка осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений общей подготовки.

В процессе теоретической части занятия акцент разделяется на четыре направления: тактика, стратегия, эндшпиль и дебют. В практической части время уделяется тренировочным партиям и разбору, анализу сыгранных партий.

**Тактика.** Комбинация в партии, ее идейное содержание и цели, комбинационное зрение. Вскрытие дамочных полей, финальные удары. Мотивы, идеи и механизмы комбинаций. Изучение технических приемов комбинаций. Красота комбинаций. Жертвы для получения позиционного преимущества. Жертвы в сочетании с другими тактическими приемами (связкой, оппозицией, зажимом и. т. п.).

**Стратегия.** Понятие об атаке и защите. Оценка игровых возможностей для создания атаки, характер ее ведения. Разнообразие атакующих и защитных тактических средств. Тактика – неотъемлемая часть стратегии, ее обслуживающая и ей подчиненная.

**Эндшпиль.** Борьба простых шашек: две против двух, две против трех, три против трех, три против четырех, четыре против четырех. Борьба дамок и простых: дамка против простых, находящихся на одном фланге: дамка против двух и трех простых на разных флангах; совместная борьба дамок и простых против дамки, а также против дамки с простыми.

**Дебют.** Понятия дебюта в шашках. Важность изучения начала партии. Краткая история развития дебюта, современное состояние дебютной теории.

Развивающее влияние шашек особенно органично проявляется у детей в возрасте 6-12 лет. В этот период складывается специфическая интеллектуальная способность общего характера - умение действовать в уме. Как нельзя лучше этот процесс мышления представлен в игре, поэтому она признана оптимальным материалом или моделью для развития способностей действовать в уме. Развитие мышления в шашках складывается как искусственно-естественный процесс, в котором «искусственная» составляющая определяется усилиями обучающего. Развитое мышление спортсменов характеризуется такими показателями, как самостоятельность, практичность, дисциплинированность, изобретательность, самообладание. Эти 5 показателей являются основополагающими при формировании мышления спортсмена как личности.

На общеразвивающем этапе учащиеся знакомятся с историей развития шашек, правилами игры, основными понятиями теории, начинают тренировочные игры. Позже учащиеся изучают основы теории шашечной игры, тактические приемы, основы игры в окончаниях, знакомятся с игрой в шашки с композицией и дебютами. Вместе с этим проводят тренировочные игры и турниры на спортивные разряды.

Овладение игровым мастерством на уровне, предусматриваемом данной программой, предполагает не только дальнейший рост мастерства спортсменов, но и значительное расширение содержательного досуга учащихся.

**1.3.Специфика организации тренировочного процесса.**

Структура тренировочного процесса воспитанников состоит из таких взаимосвязанных и взаимодействующих частей как: общая, специальная, теоретическая, тактическая, психологическая и физическая подготовка.

Особенность игры в шашки, несомненно, оказывает определенное влияние на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает теоретическая подготовка по виду спорта «шашки»

В содержание подготовки учащихся входит развитие таких качеств, как мастерство анализа, комбинационные способности, специальная память, внимание и воля к победе, выносливость и пр.

Подготовка к соревнованиям различной квалификации проводится круглогодично - в подготовительном и соревновательном периодах, а также после соревнований.

Расписание тренировочных занятий по шашкам утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха занимающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Комплектование групп, организация тренировочных занятий проведение воспитательной работы с учащимися осуществляется в соответствии с Уставом МАУДО ДЮСШ-1.

Учебные группы комплектуются из числа желающих заниматься шашками детей, подростков, юношей и девушек, не имеющих медицинских противопоказаний. Перевод на этапы подготовки осуществляется на основании сдачи учащимися контрольно-переводных нормативов.

В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения по решению педагогического совета при условии, что эти учащиеся имеют потенциал, позволяющий достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года.

Состав групп формируется из обучающихся примерно одного уровня спортивной подготовленности. Возраст обучающихся на момент зачисления должен быть не менее 6 лет и не более 14 лет.

Программа рассчитана на систематические занятия в спортивно-оздоровительных группах на протяжении 46 недель в течение учебного года.

Срок реализации программы - 1 год.

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся в группы подготовки осуществляется ежегодно не позднее 15 октября текущего года.

**Формы организации тренировочного процесса:**

Тренировочные занятия с группой формируются с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся. Таким образом используются следующие формы организации тренировочного процесса:

- групповые занятия;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах и не может превышать 2 часов.

**1.4. Нормативные требования к определению объёма недельной тренировочной нагрузки занимающихся**

Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное/максимальное количество лиц в группах по виду спорта шашки.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Продолжительность этапов  (в годах) | Период | Минимальный/  максимальный  возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная/  максимальная  наполняемость групп (человек)<1> | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
| Спортивно-оздоровительный этап | 1 | Весь период обучения | 6-14 | 10/25 | До 6\* |

\*В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

**1.5. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | Кабинет для шашек, подготовленный к учебному процессу в соответствии с требованиями и нормами СанПиНа | штук | 1 |
| 2 | Комплекты шашек | 13 |
| 3 | Стол для руководителя | 1 |
| 4 | Столы и стулья для учащихся | По числу занимающихся |
| 5 | Судейские и организационные документы (турнирные таблицы, протоколы, карточки участников) | В соответствии с проведенными  мероприятиями |
| 6 | Учебная литература (учебники, задачники  и периодика) и др. | По мере надобности |

1. **Учебный план**

С учетом изложенных выше задач в таблице ниже представлен макет примерного учебного плана с расчетом реализации программы в течение 46 недель в году.

В данном плане часы распределены по времени на основные предметные области. Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие обучающихся в соревнованиях, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

.Данный учебный план является попыткой систематизировать и обобщить методический материал для обучения детей игре в шашки.

План составлен на основании многолетнего опыта работы ведущих тренеров ДЮСШ-1.

Учебный материал в программе рассчитан на спортивно-оздоровительные группы.

Такая структура позволит тренерам-преподавателям пользоваться унифицированной программой и создает единое направление в учебно-тренировочном процессе.

В учебном плане предусматривается:

- количество тренировок в неделю (в соответствии с расписанием тренировочных занятий в течение недели);

- занятия по предметным областям;

- участие в соревнованиях;

- самостоятельная работа занимающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения занимающимися дневника самоконтроля и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);

- промежуточная (итоговая) аттестация.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Темы | Спортивно-оздоровительные группы (нагрузка 4 часа) | | Спортивно-оздоровительные группы (нагрузка 6 часов) | |
| часы | % | часы | % |
| ОФП | 11 | 6 | 17 | 6 |
| Избранный вид спорта | 153 | 83 | 231 | 83 |
| Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период) | 18 | 10 | 26 | 10 |
| Итоговая аттестация | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Общее количество тренировочных  часов в год | 184 | 100 | 276 | 100 |
| **184** | | **276** | |
| Участие в официальных соревнованиях | Согласно календарному плану соревнований | | | |
| Медицинское обследование  (количество раз) | 1 | | 1 | |
| Количество часов в неделю | **4** | | **6** | |
| Количество тренировок в неделю | **2** | | **3** | |
| Общее количество тренировок в год | 92 | | 138 | |

\*В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, ноне более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

**Примерный календарно - тематический план на 46 недель тренировочных занятий при нагрузке 6 часов в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Количество учебных часов по месяцам** | | | | | | | | | | | **Всего часов** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| Краткий исторический обзор развития шашек в России | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |
| Первоначальные понятия о шашках | 11 | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | **24** |
| Комбинации |  |  | 3 | 5 | 1 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 2 | **30** |
| Позиционная игра |  |  | 3 | 5 |  | 4 |  | 4 | 3 | 4 | 2 | **25** |
| Дебют |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 1 | **11** |
| Эндшпиль |  |  |  | 1 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **13** |
| Анализ партий и подготовка к игре |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | **27** |
| Классификационные и тренировочные турниры. | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 5 | **95** |
| Самостоятельная работа |  | 6 |  |  | 12 |  | 8 |  |  |  |  | **26** |
| Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | **2** |
| ОФП | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | **17** |
| **Всего часов:** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **16** | **276** |

**Примерный календарно - тематический план на 46 недель тренировочных занятий при нагрузке 4 часов в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Количество учебных часов по месяцам** | | | | | | | | | | | **Всего часов** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| Краткий исторический обзор развития шашек в России. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |
| Первоначальные понятия о шашках | 7 | 6 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | **16** |
| Комбинации (тактика) |  |  | 3 | 4 | 1 | 3 |  | 3 | 2 | 4 |  | **20** |
| Позиционная игра (стратегия) |  |  | 3 | 3 |  | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | **20** |
| Дебют |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 | 1 | 1 | **10** |
| Эндшпиль |  |  |  | 1 |  | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | **10** |
| Анализ партий и подготовка к игре |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **18** |
| Классификационные и тренировочные турниры. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | **53** |
| Самостоятельная работа |  | 4 |  |  | 8 |  | 6 |  |  |  |  | **18** |
| Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | **2** |
| ОФП | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **11** |
| **Всего часов:** | **17** | 18 | 17 | 18 | 17 | 18 | 17 | 18 | 17 | 18 | 9 | **184** |

**Примерный учебно-тематический план при шестичасовой недельной нагрузке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Наименование разделов и тем | Кол. часов |
| **1** | * 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 2 |
| **2** | **История игры в русские шашки** | **4** |
| 2.1. Различные шашечные системы. Древность русских шашек. | 2 |
| 2.2. Распространение  шашечной игры в России. | 2 |
| **3** | **Первоначальные понятия о шашках** | **24** |
| 3.1. Шашки, дамки, ходы и взятия. | 2 |
| 3.2. Поля шашечной доски. | 2 |
| 3.3. Основные правила игры. | 4 |
| 3.4. Размен, скользящий размен | 4 |
| 3.5. Понятие о шашечной позиции, позиционное преимущество | 4 |
| 3.6. Сила дамки | 4 |
| 3.7. Значение полей доски (центральные, бортовые, дамочные). Определение силы шашек в зависимости от занимаемых полей доски. | 4 |
| **4** | **Дебют** | **11** |
| 4.1.Определение дебюта, его основные цели | 2 |
| 4.2. Наиболее распространенные дебютные ловушки | 4 |
| 4.3. Нахождение дебютных ловушек и комбинаций | 3 |
| 4.4. Тематические игры с разбором сыгранных партий | 2 |
| **5** | **Комбинации (тактика)** | **30** |
| 5.1. Различные способы выигрыша шашек | 8 |
| 5.2. Простейшие комбинации и тренировка в их отыскании. | 12 |
| 5.3. Комбинационные ловушки | 6 |
| 5.4. Контрудары | 4 |
| **6** | **Позиционная игра (стратегия)** | **25** |
| 6.1. Значение полей доски во время партии. | 6 |
| 6.2. Сила и слабость центра | 4 |
| 6.3. Расчет ходов в партии | 6 |
| 6.4. Плана игры в партии. | 6 |
| 6.5. Тактика – важная часть стратегии, ей подчиненная | 3 |
| **7** | **Эндшпиль** | **13** |
| 7.1. Расчет ходов, ценность времени и пространства. | 3 |
| 7.2. Игровое качество дамки по сравнению с простой шашкой. | 4 |
| 7.3. Разбор специальных тематических примеров | 6 |
| **8** | **Анализ партий и подготовка к игре** | **27** |
| 8.1. Разбор и анализ партий. | 27 |
| **9** | **Классификационные турниры.** | **95** |
| 9.1. Участие шашистов в классификационных и тематических турнирах. Тренировочные партии. Упражнения для развития счетных способностей. Сеансы одновременной игры | 95 |
| **10** | **Общефизическая подготовка** | **17** |
| **11** | **Самостоятельная работа** (работа по индивидуальным планам в каникулярный период) | **26** |
| **12** | **Итоговые/переводные испытания** | **2** |
|  | **ИТОГО:** | **276** |

**Примерный учебно-тематический план при четырёхчасовой недельной нагрузке.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Наименование разделов и тем | Кол. часов |
| **1** | * 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 2 |
| **2** | **История игры в русские шашки** | **4** |
| 2.1. Различные шашечные системы. Древность русских шашек. | 2 |
| 2.2. Распространение  шашечной игры в России. | 2 |
| **3** | **Первоначальные понятия о шашках** | **16** |
| 3.1. Шашки, дамки, ходы и взятия. | 2 |
| 3.2. Поля шашечной доски. | 2 |
| 3.3. Основные правила игры. | 2 |
| 3.4. Размен, скользящий размен | 2 |
| 3.5. Понятие о шашечной позиции, позиционное преимущество | 2 |
| 3.6. Сила дамки | 2 |
| 3.7. Значение полей доски (центральные, бортовые, дамочные). Определение силы шашек в зависимости от занимаемых полей доски. | 4 |
| **4** | **Дебют** | **10** |
| 4.1.Определение дебюта, его основные цели | 2 |
| 4.2. Наиболее распространенные дебютные ловушки | 4 |
| 4.3. Нахождение дебютных ловушек и комбинаций | 2 |
| 4.4. Тематические игры с разбором сыгранных партий | 2 |
| **5** | **Комбинации (тактика)** | **20** |
| 5.1. Различные способы выигрыша шашек | 2 |
| 5.2. Простейшие комбинации и тренировка в их отыскании. | 12 |
| 5.3. Комбинационные ловушки | 4 |
| 5.4. Контрудары | 2 |
| **6** | **Позиционная игра (стратегия)** | **20** |
| 6.1. Значение полей доски во время партии. | 4 |
| 6.2. Сила и слабость центра | 3 |
| 6.3. Расчет ходов в партии | 6 |
| 6.4. Плана игры в партии. | 6 |
| 6.5. Тактика – важная часть стратегии, ей подчиненная | 2 |
| **7** | **Эндшпиль** | **10** |
| 7.1. Расчет ходов, ценность времени и пространства. | 2 |
| 7.2. Игровое качество дамки по сравнению с простой шашкой. | 3 |
| 7.3. Разбор специальных тематических примеров | 6 |
| **8** | **Анализ партий и подготовка к игре** | **18** |
| 8.1. Разбор и анализ партий. | 18 |
| **9** | **Классификационные турниры.** | **53** |
| Участие шашистов в классификационных и тематических турнирах. Тренировочные партии. Упражнения для развития счетных способностей. Сеансы одновременной игры и др. | 53 |
| **10** | **Общефизическая подготовка** | **11** |
| **11** | **Самостоятельная работа** (работа по индивидуальным планам в каникулярный период) | **18** |
| **12** | **Итоговые/переводные испытания** | **2** |
|  | **ИТОГО:** | **184** |

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и контроль.

В зависимости от недельной нагрузки общее количество тренировочных занятий в год составляет от 92 до 138 занятий.

1. **Методическая часть**

В данной Программе изложен материал, отражающий тот или иной вид подготовки шашистов, в соответствии с объемом предельных тренировочных нагрузок, перечня основных мероприятий по тренировочной работе, система контроля и зачетные требования, контрольно-переводные нормативы в соответствии с режимом работы в МАУДО ДЮСШ-1.

В программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы по спортивной подготовке, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- тестирование и контроль.

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию на срок 1 год.

Тренировочный процесс зависит от календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки и начинается с 01 сентября.

Количеству часов установленной тренировочной нагрузки соответствует количество проводимых тренерами тренировочных занятий продолжительностью, не превышающей 45 минут.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена - восстановительные и адаптационные.

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;

- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Шашист должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных турниров, а не в подготовительном периоде, когда проводятся контрольные турниры и не в переходном, когда основные соревнования уже сыграны;

- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности - теоретической, тактико-стратегической, комбинационной и психической, характерное для спортсмена. В соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);

- структурой тренировки и системой соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам.

- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожительство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы;

- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;

- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине - объему и интенсивности;

- направленности (тактико-стратегические, комбинационные, теоретические)

- координационной сложности.

Задачи занятия определяются в зависимости от тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть предусматривает организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся, психологического настроя на продуктивную работу, проверка выполнения индивидуальных домашних заданий;

Основная часть предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. В основной части могут решаться несколько задач разного типа.

Заключительная часть способствует постепенному снижению функциональной активности организма. В этой части трениров­ки необходимо рекомендовать занимающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях. Так же на занятиях необходима практическая часть, которая может быть представлена в виде тренировочных партий, сеанса одновременной игры, соревновательных партий и т.п.

Для успешного осуществления многолетней тренировки спортсменов на каждом этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

В группах занятия ведутся классно-урочным методом с закреплением полученных знаний в тренировочных партиях. Занимающиеся, как правило, не выступают на официальных соревнованиях, и учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних турниров (тематических, квалификационных), специальными занятиями по закреплению теоретических знаний и различными спортивно-массовыми, физкультурно-оздоровительными и культурными мероприятиями.

Особое внимание уделяется важнейшей форме работы – самостоятельным занятиям учащихся. Выполнение домашних заданий учащихся должно быть обязательным.

Незаменима работа с обучающими компьютерными программами.

Незаменимым средством воспитательной и учебной работы является выступление тренера-преподавателя в одних соревнованиях с учащимися: сеансах одновременной игры, консультационных партиях, личных и командных турнирах, в составе одной команды.

**3.2. Методические рекомендации**

В группах программой предусматривается 6 (4) часов в неделю. В первые два месяца занятий с юными шашистами изучается элементарный шашечный материал – первоначальные понятия о шашках. Успешность усвоения правил игры зависит от индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Один быстро «схватывает» и быстро забывает, другой думает заметно медленнее, зато запоминает надолго.

После ознакомления с шашечной доской и правилами игры необходимо ознакомить детей с простейшими ударами – специально подобранными расположением шашек, в которых надо найти один или несколько ходов, позволяющих решить задание. Задачи желательно красочно оформить на отдельных карточках и давать с учетом индивидуальных способностей ребенка. Здесь эффективно «работают» спортивный и зрелищный компоненты, их соревновательная сущность, игровой характер, который стимулирует интерес к шашкам, стремление овладеть правилами игры, попробовать свои силы за доской. На самом начальном этапе можно проводить соревнования не с полным комплектом шашек, четыре против четырех или восемь против восьми.

При освоении правил игры большое значение имеет разнообразие практических занятий. Тщательно продумав заранее, как наилучшим образом раскрыть тему календарно-тематического плана, тренер-преподаватель подбирает упражнения. При этом задания для освоения и закрепления материала должны ярко выражать мысль, идею, которую педагог хочет донести до учащегося. Поэтому задания не следует перегружать большим количеством шашек. Свойства внимания человека таковы, что одновременно он может различить и запомнить максимум шесть объектов. При недостатке заданий на конкретную тему тренер-преподаватель волен проявить своё творчество: создать, придумать необходимые ему дидактические материалы.

Следующий этап изучения шашек наступает после прочного усвоения всех правил игры. В соответствии с принципом историзма в развитии шашечной игры как части общечеловеческой культуры освоение дебюта следует начинать с основных принципов разыгрывания начальной стадии партии: развитие отсталых шашек, овладение центром. Счётная игра, способствующая усвоению тактических приёмов и развитию техники расчёта вариантов, начинается в раннем дебюте.

В тактике основные тактические приёмы по–прежнему на первом месте. Тактические приёмы необходимо чётко различать по степени сложности. Учащиеся регулярно решают задания с применением именно этих приёмов.

Понятие о комбинации с её элементами вводится постепенно. Жертва - добровольная отдача материала - получает особую значимость в представлениях начинающих о шашечной игре, так как является качественным сдвигом в понимании законов шашек.

**3.3. Методические рекомендации по организации общей физической подготовки**

1. Общеразвивающие упражнения без предметов

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание -разгибание рук в упоре лежа.

Для мышц шеи и туловища: наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения.

Для мышц ног: поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

Для мышц тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног), упражнения на формирование правильной осанки.

2. Дыхательная гимнастика

1-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время обучающийся довольно легко выполняет серии вдохов на 8,12, 16, 20 и более шагов.

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова

наклонена вперед.

3-е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении обучающийся должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха, и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

4-е упражнение. Выполняется в движении или стоя на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Обучающийся делает максимально глубокий вдох, затем ,поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

**3.4. Методические рекомендации по организации психологической подготовки**

Основное содержание психологической подготовки шашистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шашками;

- развитие личностных качеств;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;

- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный анализ;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шашистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шашистов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность шашиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шашистов.

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.

1. **Система контроля и зачетные требования**

**4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта шашки**

Контрольные нормативы по ОФП

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (единицы измерения) | Возраст | Мальчики | Девочки |
| Челночный бег 3 \* 10 м (сек) | 7-10 | 9.9-8.2 | 10.4-9.7 |
| Прыжки в длину с места (см) | 130-180 | 120-160 |
| Бег 6 мин (м) | 850-1100 | 650-900 |
| Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 1-4 | - |
| Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | - | 4-6 |
| Контрольные упражнения (единицы измерения) | Возраст | Мальчики | Девочки |
| Челночный бег 3 \* 10 м (сек) | 12-18 лет | 9.3-8.1 | 9.6-9.3 |
| Прыжки в длину с места (см) | 145-190 | 135-160 |
| Бег 6 мин (м) | 950-1100 | 750-800 |
| Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 1-5 | - |
| Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | - | 4-6 |

**4.2. Требования к результатам освоения программы по предметным областям**

Соответственно на этапах освоения программы учащиеся должны знать определённый комплекс теоретических знаний и уметь выполнять следующие практические задания:

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗНАТЬ** | **УМЕТЬ** |
| - основные правила игры | - ориентироваться на шашечной доске;  - правильно помещать шашечную доску между партнерами;  - играть без нарушений правил шашечного кодекса. |
| - простейшие тактические приемы и комбинации | - решать простейшие тактические задачи;  - проводить комбинации |

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

Форма проведения промежуточной аттестации определяется МАУДО ДЮСШ-1 самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной аттестации, утвержденным приказом директора.

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

**Примерные требования для контрольно-переводных испытаний:**

**1**. Знание правил ходов и взятий.

2. Умение играть партию.

3. Проводить простейшие комбинации.

1. **Техника безопасности**

**Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «шашки» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

I. Общие требования безопасности.

1. К работе в кабинет допускаются спортсмены, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие инструктаж по технике безопасности, ознакомленные с инструкцией по технике безопасности и правилами поведения.

2. Опасными факторами в кабинете шашек являются:

- физические (неисправная или несоответствующая требованиям СанПиН мебель);

- опасное напряжение в электрической сети; технические средства обучения;

- химические (пыль);

- психофизиологические (напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные статистические нагрузки и монотонность труда).

3. Работа спортсменов в кабинете разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

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

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

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

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

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

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

10. Спортсменам запрещается без разрешения тренера-преподавателя подходить к имеющемуся в кабинете оборудованию, закрытым книжным шкафам.

11. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции, привлекаются к ответственности.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

1. Проверить правильность установки стола, стула.

2. Подготовить к работе рабочее место, убрав все лишнее со стола, а портфель или сумку в специально отведенное место.

3. Обо всех замеченных нарушениях, неисправностях, повреждениях и поломках немедленно доложить тренеру-преподавателю.

4. При работе в кабинете категорически запрещается:

- находиться в классе в верхней одежде;

- находиться в классе с напитками и едой.

III. Требования безопасности во время занятий.

1. Входить в класс по указанию тренера-преподавателя, соблюдая порядок и дисциплину.

2. Неукоснительно выполнять требования тренера-преподавателя.

3. Постоянно поддерживать порядок и чистоту своего рабочего места.

4. Учащиеся должны соблюдать правильную посадку: сидеть прямо, не сутулясь, опираясь областью лопаток на спинку стула, с небольшим наклоном головы вперёд; предплечья должны опираться на поверхность стола.

5. Рекомендуется использовать оздоровительные моменты на занятиях:

- физкультминутки, динамические паузы;

- минутки релаксации;

- дыхательная гимнастика;

- гимнастика для глаз;

- речевая гимнастика.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При возникновении повреждений на столах или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены оборудования.

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

3. При получении травмы немедленно сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4. При возникновении пожара в классе не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать спортсменов из кабинета через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

V. Требования безопасности после окончания занятий.

1. Привести в порядок рабочее место.

2. Все взятые для работы книги положить на место.

3. При обнаружении неисправности мебели или оборудования сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4. Выходить из кабинета только с разрешения тренера-преподавателя, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

**VI. Список литературных источников**

**Законодательная база:**

1. Закон 273-ФЗ «Об образовании в РФ» 2015 новый 273-ФЗ.рф
2. Закон Российской Федерации от14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
3. Конвенция о правах ребёнка от 20.11.1989г.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
5. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
6. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
7. Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

**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.

**Рекомендуемая литература для тренеров-преподавателей:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Абаулин В. И. Начала в шашечной партии. - М.: ФиС, 1965. 72с. |
| 2. | Белоусов В. Н., Давыдов С. И., Шац М. Б. Курс шашечных лекций книга первая. Челябинск: 1998. 240 с. |
| 3. | Белоусов В.Н. Шашечный всеобуч в школе.– Челябинск, 1998. |
| 4. | Белянин Г.П. Задача в русских шашках. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1969. |
| 5. | Виндерман А. И., Герцензон Б. М. Шашки для всех. М.:1983. 128 с. |
| 6. | Городецкий В. Б. Книга о шашках. М.: 1984. 271 с. |
| 7. | Маншин С.С., Громов Г.В. Программа подготовки юных шашистов. 1 часть. Русские шашки. – СПб., 1992. |

**Рекомендуемая литература для учащихся**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Барский Ю.П., Городецкий В.Б. Сеня, Храбрик и шашки. Правила шашек. Книга для детей младшего школьного возраста. – М.: Владос, 1998. |
| 2. | Герцензон Б.М., Напреенков А.А. О шашках с шуткой и всерьез. - Ростов-на-Дону, 1991. |
| 3. | Герцензон Б.М., Напреенков А.А. Шашки - это интересно. - СПб.: Литера, 1997. |
| 4. | Голосуев В.М. Древняя и загадочная игра. - СПб.: Интеграф, 1997. |
| 5. | Городецкий В.Б. Книга о шашках. - М.: Физкультура и спорт, 1990. |
| 6. | Лисенко В. К. Первая книга шашиста. Курс дебютов и принципы позиций: Руководство для начинающих.- Л.: Наука и школа, 1986.- 196 с. |
| 7. | Косяк Селезнева. Методическое пособие по русским шашкам. — Центральный Московский шашечный клуб. - Москва,1999. |
| 8. | Романчук О. А. Юному шашисту. Свердловск.: 1988. 208 с. |
| 9. | Шашечный кодекс. Тихвин.: 2003. 76 с. |

**Перечень Интернет-ресурсов**

1.Закон 273-ФЗ "Об образовании в РФ" 2015 новый 273-ФЗ.рф <http://www.assessor.ru/zakon/273-fz-zakon-ob-obrazovanii-2013/>

2.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/>

3.Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»; <http://www.audar-info.ru/docs/documents/detail.php?artId=1169360>

4.Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.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/>

1. **План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется Педагогическим советом на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.