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 ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ИГРОВОМУ**

**ВИДУ СПОРТА** «**ШАШКИ**»

**Программа разработана на основании:** Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утв. приказом Минспорта РФ от 12 сентября 2013 г. N 730)

**Срок реализации программы на этапах 8 лет**:

- начальной подготовки - 3 года;

- учебно-тренировочном - 5 лет;

Утверждена педагогическим советом

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г.

г. Орск

2017 год

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

Дополнительная предпрофессиональная программа по игровому виду спорта «шашки» предназначена для организации работы в МАУДО «ДЮСШ-1 г.Орска»; руководящих и педагогических работников детско-юношеских спортивных школ, физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку и учреждений дополнительного образования.

Программа разработана в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Оренбургской области, с учетом современных тенденций развития шашек на основе передового опыта обучения и тренировки шашистов, результатов научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, физиологии, гигиены, психологии.

Программа раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки, включая содержание тренировочной и воспитательной работы, планирование учебного материала по предметным областям и этапам подготовки, систему контрольных нормативов и требований для перевода обучающихся на следующие годы (этапы) подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  **3**

1.1. Краткая характеристика вида спорта. 3

1.2. Отличительные особенности вида спорта шашки 5

1.3. Специфика организации тренировочного процесса. 5

1.4. Структура системы многолетней подготовки. 7

1.5. Нормативные требования к продолжительности этапов подготовки. 9

1.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности. 10

1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. 11

2. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН** **11**

2.1. Продолжительность и объём реализации программы

по предметным областям 11

2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса 13

2.3. Соотношение объёмов обучения по предметным областям 13

2.4. Объёмы тренировочной нагрузки с учётом этапов подготовки

по виду спорта шашки 14

2.5. Перечень возможных тренировочных сборов 15

2.6. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки 16

2.7. Годовой учебный план 16

2.8. Объём индивидуальной спортивной подготовки. 27

2.9. Структура годичного цикла. 27

3. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ 28**

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий 29

3.2. Методические рекомендации к этапу начальной подготовки первого года 31

3.3.Методические рекомендации к этапу начальной подготовки второго года 32

3.4. Методические рекомендации к этапу начальной подготовки третьего года 32

3.5. Методические рекомендации к тренировочному этапу первого года 33

3.6. Методические рекомендации к тренировочному этапу второго года 34

3.7. Методические рекомендации к тренировочному этапу третьего года 35

3.8. Методические рекомендации к тренировочному этапу четвертого года 35

3.9. Методические рекомендации к тренировочному этапу пятого года 36

3.10. Методические рекомендации по организации общей физической подготовки 37

3.11. Методические рекомендации по организации психологической подготовки 39

3.12. Методические рекомендации по организации

восстановительных средств и мероприятий 42

3.13. Методические рекомендации по организации инструкторской

и судейской практики 44

3.14. Методические рекомендуемые объёмы тренировочных

и соревновательных нагрузок. 45

3.15. Требования к технике безопасности в условиях

тренировочных занятий и соревнований 46

3.16. Рекомендации по планированию спортивных результатов 46

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 46**

4.1. Организация и проведение врачебно-педагогического,

психологического и биохимического контроля. 46

4.2. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта шашки 47

4.3. Требования к результатам освоения программы по предметным областям 48

4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные

нормативы по годам и этапам подготовки 50

5.**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**  **52**

6.**ИСТОЧНИКИ 53**

6.1. Список литературных источников 53

6.2. Перечень Интернет-ресурсов 56

7. **План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий 56**

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «шашки» (далее - Программа) разработана:

- в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основе ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- на основе приказа 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»;

- в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шашки» (утвержденным 30 декабря 2016 г.), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учётом письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

- на основе приказа 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»;

- на основе 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.

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 является 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 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.

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

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 по виду спорта «шашки», а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости.

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

- формирование навыков шашечной игры;

- проверка успешности приобретённых навыков.

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.

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.

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.

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. На следующей ступени общеразвивающего этапа учащиеся закрепляют полученные знания, проводятся опросы и зачеты, проверяются знания и умения, подводятся итоги спортивных выступлений за год. Овладение игровым мастерством на уровне, предусматриваемом данной программой, предполагает не только дальнейший рост мастерства спортсменов, но и значительное расширение содержательного досуга учащихся, как за счет собственно игры в шашки, так и за счет изучения учебно-методической литературы.

**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 наиболее способных к занятиям детей, подростков, юношей и девушек и отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности данному этапу. Зачисление и 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.

В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения решением педагогического совета.

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

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся в группы подготовки осуществляется

ежегодно не позднее 15 октября текущего года.

**Формы организации тренировочного процесса:**

Тренировочные занятия с группой (подгруппой), формируются с учетом вида спорта шашки, с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся. Индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с одним или несколькими занимающимися, объединяются для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях. Таким образом, нами выделены следующие формы организации тренировочного процесса:

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей учащихся и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 6 академических часов. Перерыв между занятиями должен быть не менее 5 минут.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с приложением № 1 приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125.

В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

**1.4.Структура системы многолетней подготовки**.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств, умений, навыков, различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапами периодам подготовки:

- этап начальной подготовки - 3 года;

- этап спортивной специализации- 5 лет;

Срок обучения по Программе – 8лет.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 6 лет.

Максимальный возраст - 18 лет (по году рождения).

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки спортсмена.

**Основные задачи этапа начальной подготовки** - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по шашкам, направленную на гармоническое развитие интеллектуальных качеств, общей физической подготовки и изучение базовых элементов игры в шашки, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Ключевые компетенции для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| 1 Ценностно-смысловые компетенции | + | + |
| 2 Общекультурные компетенции | + | + |
| 3 Учебно-познавательные компетенции | + | + |
| 4 Информационные компетенции | + | + |
| 5 Коммуникативные компетенции | + | + |
| 6 Социально-трудовые компетенции | + | + |
| 7 Компетенции личностного самосовершенствования | + | + |

**В тренировочных группах** задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства шашистов, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие интеллектуальных качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Предметные компетенции для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые предметные компетенции | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Представление о принципах игры в дебюте; | + | + |
| Знания особенностей игры в простейших окончаниях; | + | + |
| Умение оценивать простейшие позиции и умение реализовывать материальное преимущество; | + | + |
| Способность оценивать позиционное преимущество в окончаниях; | + | + |
| Представление о последовательности приемов в шашечной партии; | + | + |
| Знание терминов дамка, тихий ход или темп, ударный ход, удар или бой, жертва, размен, рожон, цугцванг, дебют и т.д. | + | + |
| Умение применять в игре простейшие тактические и позиционные приемы | + | + |

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ-1 - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, Оренбургской области.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;

- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;

- наличия современной материально-технической базы;

- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;

- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- привлечение максимального количества детей к занятиям спортом;

- обеспечение всестороннего интеллектуального, физического и психического развития детей;

- подготовка спортсменов высокой квалификации - резерва сборной команды России.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки шашистов в период обучения в государственных и муниципальных учреждениях физической культуры и спорта, действующих на территории города Орска и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки, и ставит конечной целью подготовку шашистов высокой квалификации, резерва сборных команд Оренбургской области.

Программа содержит следующие разделы:

- пояснительная записка;

- нормативная часть;

- методическая часть;

- система контроля и зачётные требования;

- перечень информационного обеспечения;

- план спортивных мероприятий.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

- индивидуализация спортивной подготовки;

- единство общей и специальной спортивной подготовки;

- непрерывность и цикличность процесса подготовки;

- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;

- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внетренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта шашки на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному интеллектуальному развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;

- подготовка шашистов высокой квалификации, резерва сборной команды Оренбургской области и сборных команд Российской Федерации;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

**1.5. Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Таблица 1 – Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное/максимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах на этапах подготовки по виду спорта шашки. | | | | | |
| Этапы подготовки | Продолжительность этапов  (в годах) | Период | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная/  максимальная  наполняемость групп (человек)<1> | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
| Этап начальной подготовки | 3 | До года | 6 | 10/25 | 6 |
| Свыше года | 10/20 | 8 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | До двух лет | 8 | 5/14 | 12 |
| Свыше двух лет | 5/12 | 18 |

Примечания:

<1> При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе. Например: а) при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 6 человек; б) при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

1. Разрешено совмещение занятий групп разной подготовки, если разница в квалификации обучающихся - не более двух разрядов.

2. Недельный режим тренировочной работы является максимальным, устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с этапа спортивной специализации, может быть сокращен не более чем на 25 процентов.

3. Количество часовой нагрузки в неделю может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от этапа спортивной подготовки. Неизменным остаётся количество часовой нагрузки в год.

4. В общее количество часовой нагрузки входит время, проведенное с обучаемым (по приказу образовательного учреждения), на выездах в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним (УТС), утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, календарным планом всероссийской федерации по виду спорта шашки, но не более 16 часов в день.

5. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета, при персональном разрешении врача.

6. За счет времени официальных соревнований общее время может значительно увеличиться (специфика соревновательной деятельности шашек).

**1.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности**.

Соревновательная деятельность 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 шашистов основными могут быть первенство ДЮСШ, города, области 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, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «шашки»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «шашки»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Лицо, проходящее обучение, получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения: контрольные соревнования от 2 до 6 в год, отборочные – от 1 до 5, основные турниры от 1 до 3.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «шашки»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 2-3 | 3-5 | 4-5 | 5-6 |
| Отборочные | - | 1-2 | 3-4 | 4-5 |
| Основные | - | - | 1-2 | 2-3 |

**1.7. 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 | 10 |
| 3. | шахматные часы | 10 |
| 4. | демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур | 1 |
| 5. | стол для руководителя | 1 |
| 6. | столы и стулья для учащихся | 10+20 |
| 7. | Судейские и организационные документы (турнирные таблицы, протоколы, карточки участников) | В соответствии с проведенными  Мероприятиями |
| 8. | Учебная литература (учебники, задачники  и периодика) и др. | По мере надобности |

**II Учебный план**

**2.1. Продолжительность и объём реализации программы по предметным областям**

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недели. Интеллектуальные и физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки Программа по виду спорта шашки содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая и специальная физическая подготовка;

- избранный вид спорта;

- развитие творческого мышления.

Результатом освоения Программы по шашкам является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития шашек;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила игры в шашки, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по шашкам; федеральные стандарты спортивной подготовки по шашкам; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;

- основы спортивной подготовки;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях шашками.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в шашках, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по шашкам.

В области развития творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий(в том числе в спортивных соревнованиях).

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

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

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

Основными формами спортивной подготовки по шашкам являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Самостоятельная работа обучающихся допускается, начиная с тренировочного этапа (на этапе НП в каникулярное время). На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

**2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса**

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 95% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

- теоретическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 30% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- развитие творческого мышления в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- содержания Программы построено с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей Оренбургской области.

**2.3. Соотношение объёмов обучения по предметным областям**

По отношению к общему объему учебного плана в соответствии с государственными

требованиями к минимум содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.(утв.приказом Минспорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Этап спортивной  специализации | |
| До  года | Свыше  года | До двух лет | Свыше  двух лет |
| Теоретическая подготовка (%) | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Общая и специальная физическая подготовкам (%) | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Избранный вид спорта(%) | 48 | 48 | 48 | 48 |
| Развитие творческого мышления(%) | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период) (%) | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Промежуточная аттестация(%) | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Итоговая аттестация(%) | 1 | 1 | 1 | 1 |

**Определение объёмов тренировочной нагрузки и объёмов реализации программы по предметным областям по виду спорта шашки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Предметные области | Объемы реализации программы(от аналогичных показателей федеральных стандартов спортивной | | | | | | |
| НП | | Т (СС) | | | | |
| до года | свыше  года | этап начальной  специализации | | этап углубленной специализации | | |
| 1 год | 2-3 года | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| 1 | Показатели норматива максимального объема тренировочной нагрузки в соответствии с требованиями ФССП по шашкам(кол-во часов в год) | 312 | 416 | 624 | 624 | 936 | 936 | 936 |
| 2 | Общее количество часов в год, из расчета 46 недель (что составляет 88% оптимального объема тренировочной и соревновательной деятельности) | 276 | 368 | 552 | 552 | 828 | 828 | 828 |
| 3 | Предметные области: Теоретическая подготовка (%) | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 |
| Общая и специальная физическая подготовка (%) | 20-30 | 20-30 | 20-30 | 20-30 | 20-30 | 20-30 | 20-30 |
| Избранный вид спорта (%) | не < 45 | не < 45 | не < 45 | не < 45 | не<45 | не<45 | не< 45 |
| Развитие творческого мышления (%) | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 |
| Самостоятельная работа (%) | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 |

Примечание: \*Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) определен приложением № I «Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125

**2.4. Объёмы тренировочной нагрузки с учётом этапов подготовки по виду спорта шашки**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки от детского возраста до взрослых занимающихся является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки.

Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор заданий, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм занимающегося, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление занимающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на подготовленность занимающегося и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки.

Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма занимающегося, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

**Объемы тренировочных нагрузок представлены в таблице:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы обучения | Этапы и годы подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Тренировочный этап | | | | | |
| До  года | Свыше  года | Этап начальной  спортивной специализации | | Этап углубленной  спортивной специализации | | | |
| до двух лет | | свыше двух лет | | | |
| 1 год | 2-3 года | 1 год | 2 год | 3  год | | 4  год | 5 год |
| Общее количество часов в год, из расчета 46 недель (в академ. часах) | 276 | 368 | 552 | 552 | 828 | | 828 | 828 |
| Объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) | 6 | 8 | 12 | 12 | 18 | | 18 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 2-3 | 3-5 | 4-6 | 4-6 | 4-8 | | 4-8 | 4-8 |
| Общее количество тренировок в год | 92-138 | 138-230 | 184-276 | 184-276 | 276-552 | 276-552 | | 276-552 |

Недельный режим тренировочной работы является максимальным, устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с этапа спортивной специализации, может быть сокращен не более чем на 25 процентов.

**2.5. Перечень возможных тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | Оптимальное число  участников сбора |
| Тренировочный этап (спортивной специализации) | Этап начальной  подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы  по подготовке  к международным  соревнованиям | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы  по подготовке  к чемпионатам,  кубкам, первенствам России | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке  к другим всероссийским соревнованиям | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | - | Участники  соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы  для комплексного медицинского обследования | - | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | До 21 дня подряд  и не более двух сборов  в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | | В соответствии с правилами приема |

**2.6. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная/  максимальная  наполняемость групп (человек) | Разрядные требования |
| Этап начальной подготовки | 1 | 6 | 10-25 | б\р |
| 2 | 10-20 | 50 % – 3 юн.р |
| 3 | 10-20 | 50 % – 3 юн.р,25% - 2 юн. |
| Этап спортивной  специализации | 1 | 8 | 5-14 | от 1 юн. р. |
| 2 | от 3 р. |
| 3 | 5-12 | от 3 р. |
| 4 | от 2 р. |
| 5 | от 2 р. |

**2.7. Годовой учебный план**

Образовательная организация в соответствии с утвержденными ею локальными актами ежегодно разрабатывает и утверждает учебный план тренировочных занятий из расчета 46 недель и годовые учебные планы объемов тренировочного процесса на каждый этап подготовки.

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

План составлен на основании многолетнего опыта работы ряда ведущих тренеров страны и предназначен для глубокого изучения этой игры.

Учебный материал в программе рассчитан на группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы.

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

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, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);

- промежуточная (итоговая) аттестация.

Непрерывность освоения занимающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам подготовки.

Примерный учебный план тренировочных занятий из расчета 46 недель по дополнительной предпрофессиональной программе по игровому виду спорта «шашки» представлен в таблице:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Темы | Группы начальной подготовки | | | | | | Этап спортивной специализации | | | |
| 1 год | | 2 год | | 3 год | | До 2х лет | | Свыше 2х лет | |
| час | % | час | % | час | % | час | % | час | % |
| Теоретическая подготовка | **28** | **10** | **37** | **10** | **37** | **10** | **42** | **10** | **71** | **11** |
| ОФП | 55 | 20 | 76 | 21 | 76 | 21 | 87 | 21 | 128 | 20 |
| Избранный вид спорта | 135 | 48 | 180 | 49 | 180 | 49 | 200 | 47 | 310 | 47 |
| Развитие творческого мышления | 28 | 10 | 36 | 10 | 36 | 10 | 42 | 10 | 66 | 10 |
| Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам  в каникулярный период) | 28 | 10 | 37 | 10 | 37 | 10 | 41 | 10 | 66 | 10 |
| Итоговая аттестация | 2 | 0,7 | 2 | 0.5 | 2 | 0.5 | 2 | 0.5 | 3 | 0.5 |
| Общее количество тренировочных  часов в год  (на этапе спортивной специализации объем тренировочной работы сокращен не более чем на 25 процентов) | 276 | 100 | 368 | 100 | 368 | 100 | 414 | 100 | 644 | 100 |
| **276** | | **368** | | **368** | | 414 | | 644 | |
| Объем максимальных тренировочных нагрузок в год по ФССП | 312 | | 468 | | 468 | | 624 | | 936 | |
| Объем тренировочной и соревновательной деятельности от общего  количества часов % | **88** | | **88** | | **88** | | **88** | | **88** | |
| Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности  (число соревнований) | **2-3** | | **4-7** | | **4-7** | | **8-11** | | **11-14** | |
| Медицинское обследование | До 5 дней не более 2 раз в год | | | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | **6** | | **8** | | **8** | | **9** | | **14** | |
| Количество тренировок в неделю | **2-3** | | **3-5** | | **3-5** | | 4-6 | | 4-8 | |
| Общее количество тренировок в год | 92-138 | | 138-230 | | 184-276 | | 184-276 | | 276-552 | |

Недельный режим тренировочной работы является максимальным, устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с этапа спортивной специализации, может быть сокращен не более чем на 25 процентов.

**Примерный календарно - тематический план этапа начальной подготовки 1 года обучения**

**на 46 недель тренировочных занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Количество учебных часов по месяцам** | | | | | | | | | | | **Всего часов** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| Спортивный режим. ЕВСК. | **2** |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  | **4** |
| История игры в русские шашки, шашечный кодекс. | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |
| Первоначальные понятия о шашках | **9** | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **14** |
| Дебют |  |  | **2** | **2** |  | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **16** |
| Миттельшпиль |  |  | **9** | **9** |  | **9** |  | **7** | **5** | **7** | **6** | **52** |
| Эндшпиль |  |  | **2** | **2** | **1** | **2** | **3** | **4** | **4** | **4** |  | **22** |
| Анализ партий и подготовка к игре | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  | **20** |
| Классификационные и тренировочные турниры. | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |  | **60** |
| Самостоятельная работа |  | **6** |  |  | **10** |  | **8** |  |  |  | **4** | **28** |
| Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  | **2** |
| ОФП | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **4** | **54** |
| **Всего часов:** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **16** | **276** |

**Программа к этапу начальной подготовки первого года ЭНП-1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Наименование разделов и тем | Кол. час. |
| **1** | **История игры в русские шашки, шашечный кодекс** | **4** |
| 1.1. Шашки – как вид спорта. | 2 |
| 1.2. Шашечный кодекс. | 2 |
| **2** | **Спортивный режим и физическая подготовка шашиста. ЕВСК** | **4** |
| 2.1. Спортивный режим шашиста | 2 |
| 2.2. ЕВСК | 2 |
|  | **Первоначальные понятия о шашках** | **14** |
| 3.1. Шашечная доска. Простые и дамки. Поле.  Горизонталь, вертикаль, диагональ. | 2 |
| 3.2. Большая дорога, двойники, тройники, косяк | 2 |
| 3.3.Простые. Правила ходов и взятий | 2 |
| 3.4. Дамки. Правила ходов и взятий | 2 |
| 3.5. Ничья. Виды ничьих. | 2 |
| |  | | --- | | 3.6. Запирание в шашечной игре | | 2 |
| 3.7. Понятие центра и флангов. | 2 |
| **4** | **Дебют** | **16** |
| 4.1. Понятие о начале игры. Основные принципы разыгрывания дебютов | 8 |
| |  | | --- | | 4.2. Типичные ошибки в дебюте | | 4 |
| 4.3. Борьба за центр | 4 |
| **5** | **Миттельшпиль** | **52** |
| 5.1. Понятие середины игры. Левый и правый фланги | 8 |
| 5.2. Тактика. Удар и комбинация | 10 |
| 5.3. Сильные и слабые пункты | 4 |
| 5.4. Связки | 4 |
| 5.5. Размены простые и скользящие | 4 |
| 5.6. Значение полей с5 и f4 | 4 |
| 5.7. Активные и отсталые шашки | 4 |
| 5.8.Центральные и бортовые шашки | 4 |
| 5.9. Типичные комбинации в середине игры. | 10 |
| **6** | **Эндшпиль** | **22** |
| 6.1. Определение. Виды эндшпиля | 2 |
| 6.2. Роль петли. Оппозиция | 4 |
| 6.3. Борьба простых. | 4 |
| 6.4. Ловушки в эндшпиле | 4 |
| 6.5.Борьба за центральные поля | 4 |
| 6.6. Дамочные окончания | 4 |
| **7** | **Анализ партий и подготовка к игре** | **20** |
| 7.1. Разбор и анализ партий. | 20 |
| **8** | **Классификационные турниры.** | **60** |
| 8.1. Участие шашистов в классификационных и тематических турнирах. Тренировочные партии. Упражнения для развития счетных способностей. Конкурсы решение концовок и этюдов. Сеансы одновременной игры и др. |  |
| **9** | **Общефизическая подготовка** | **54** |
| **10** | **Самостоятельная работа** (работа по индивидуальным планам в каникулярный период) | **28** |
| **11** | **Итоговые/переводные испытания** | **2** |
|  | **ИТОГО:** | **276** |

**Примерный календарно - тематический план этапа начальной подготовки 2 года обучения**

**на 46 недель тренировочных занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Количество учебных часов по месяцам** | | | | | | | | | | | **Всего часов** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| Спортивный режим. ЕВСК. | **2** |  | **2** |  |  | **2** |  |  |  |  |  | **6** |
| История игры в русские шашки, шашечный кодекс. | **2** | **2** | **2** | **2** |  | **2** |  | **2** |  |  |  | **12** |
| Дебют | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **4** | **54** |
| Миттельшпиль | **6** | **4** | **5** | **6** |  | **5** | **3** | **6** | **6** | **6** | **3** | **50** |
| Эндшпиль | **4** | **3** | **4** | **6** | **2** | **4** | **4** | **5** | **6** | **8** | **2** | **48** |
| Анализ партий и подготовка к игре | **2** | **2** | **3** | **2** | **2** | **3** | **2** | **3** | **2** | **2** |  | **23** |
| Классификационные и тренировочные турниры. | **7** | **4** | **7** | **7** | **3** | **7** | **4** | **7** | **7** | **7** |  | **60** |
| Самостоятельная работа |  | **8** |  |  | **16** |  | **10** |  |  |  | **3** | **37** |
| Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  | **2** |
| ОФП | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **6** | **76** |
| **Всего часов:** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **18** | **368** |

**Программа к этапу начальной подготовки первого года ЭНП-2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Наименование разделов и тем | Кол. ч |
| **1** | **История игры в русские шашки, шашечный кодекс** | **12** |
| 1.1. Шашки – как вид спорта. | 2 |
| 1.2. Шашки в России. | 2 |
| 1.3. Разновидности шашек в Европе и Африке. | 2 |
| 1.4. Разновидности шашек в Азии. | 2 |
| 1.5. Турнир. Виды соревнований. | 2 |
| 1.6. Турнир. Виды соревнований. | 2 |
| **2** | **Спортивный режим и физическая подготовка шашиста. ЕВСК** | **6** |
| 2.1. Спортивный режим шашиста. Режим сна и питания. | 2 |
| 2.2.Двигательная активность шашиста. | 2 |
| 2.3. Инструкторская и судейская практика. Обязанности судьи. | 2 |
| **3** | **Дебют** | **54** |
| 3.1. Принципы разыгрывания дебюта. | 5 |
| 3.2. Ошибки в дебюте. | 6 |
| 3.3. Классификация дебютов. | 4 |
| 3.4. Борьба за центр в дебюте. | 9 |
| 3.5. Подрыв центра. | 9 |
| 3.6. Значение флангов в дебюте. Игра на флангах. | 7 |
| 3.7. Значение коловой и тычковой шашки. | 6 |
| 3.8. Дебюты «Кол» и «Тычок» | 8 |
| **4** | **Миттельшпиль** | **50** |
| 4.1. Материальное и позиционное преимущество. | 4 |
| 4.2. Связка. Развязывание, освобождение от связки. | 7 |
| 4.3.Блокада фланга | 5 |
| 4.4.Прорыв на флангах и в центре | 7 |
| 4.5. Отвлечение мешающих шашек. | 4 |
| 4.6. Освобождение поля или линии. | 4 |
| 4.7.Отсталые и активные шашки | 5 |
| 4.8. Решетчатое расположение шашек | 7 |
| 4.9. Комбинационные идеи в русских шашках | 7 |
| **5** | **Эндшпиль** | **48** |
| 5.1. Ловля одинокой дамки | 8 |
| 5.2. Дамочные окончания. | 8 |
| 5.3. Треугольник Петрова | 6 |
| 5.4. Окончания Саргина | 6 |
| 5.5. Проводка шашек в дамки | 7 |
| 5.6. Шашечный прорыв на флангах. | 7 |
| 5.7. Жертвы для прорыва | 6 |
| **6** | **Анализ партий и подготовка к игре** | **23** |
| 6.1. Разбор и анализ партий. | 23 |
| **7** | **Классификационные турниры.** | **60** |
| 7.1. Участие шашистов в классификационных и тематических турнирах. Тренировочные партии. Упражнения для развития счетных способностей. Конкурсы решение концовок и этюдов. Сеансы одновременной игры и др. | 60 |
| **8** | **Общефизическая подготовка** | **76** |
| **9** | **Самостоятельная работа** (работа по индивидуальным планам в каникулярный период) | **37** |
| **10** | **Итоговые/переводные испытания** | **2** |
|  | **ИТОГО:** | **368** |

**Примерный календарно - тематический план этапа начальной подготовки 3 года обучения**

**на 46 недель тренировочных занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Количество учебных часов по месяцам** | | | | | | | | | | | **Всего часов** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| Спортивный режим. ЕВСК. | **2** |  | **2** |  |  | **2** | **2** |  |  |  |  | **8** |
| История игры в русские шашки, шашечный кодекс. | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  | **8** |
| Дебют | **3** | **5** | **3** | **5** | **2** | **5** | **2** | **5** | **5** | **6** | **2** | **43** |
| Миттельшпиль | **6** | **2** | **6** | **6** |  | **6** | **3** | **7** | **7** | **7** | **1** | **51** |
| Эндшпиль | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **6** | **5** | **5** | **6** | **57** |
| Анализ партий и подготовка к игре | **3** | **2** | **3** | **3** | **2** | **3** | **2** | **3** | **2** | **3** |  | **26** |
| Классификационные и тренировочные турниры. | **7** | **4** | **7** | **7** | **3** | **7** | **4** | **7** | **7** | **7** |  | **60** |
| Самостоятельная работа |  | **8** |  |  | **16** |  | **10** |  |  |  | **3** | **37** |
| Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  | **2** |
| ОФП | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **6** | **76** |
| **Всего часов:** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **18** | **368** |

**Программа к этапу начальной подготовки первого года ЭНП-3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Наименование разделов и тем | Кол. ч |
| **1** | **История игры в русские шашки, шашечный кодекс** | **8** |
| 1.1. Развитие физической культуры и спорта в России. Шашки в России | 2 |
| 4.1.Разновидности шашек в мире | 2 |
| 4.2.Развитие шашек в 19-20 веке | 2 |
| 4.3. Распространение шашек в Европе и Африке | 2 |
| **2** | **Спортивный режим и физическая подготовка шашиста. ЕВСК** | **8** |
| 2.1. Единая Российская Спортивная Классификация Разряд. Рейтинг. | 2 |
| 2.2. Спортивный режим шашиста во время соревнований. | 2 |
| 2.3. Двигательная активность шашиста. | 2 |
| 2.4. Инструкторская и судейская практика.Проведение соревнования | 2 |
| **3** | **Дебют** | **43** |
| 3.1.Классификация дебютов, борьба за центр | 4 |
| 3.2. Борьба за центр в дебюте | 4 |
| 3.3.Ловушки в дебюте. Нарушение дебютных принципов | 6 |
| 3.4. «Отыгрыш». Начальные ходы, планы сторон | 4 |
| 3.5. «Городская партия». Начальные ходы, планы сторон | 4 |
| 3.6. Гамбиты. Основные планы сторон в гамбитных началах. | 4 |
| 3.7. Понятие центра. Важность полей ***c5*** и ***f4***. | 5 |
| 3.8. План в начале игры. Оценка позиций в дебюте. Связь с миттельшпилем | 8 |
| 3.9. «Обратная городская партия» Начальные ходы, планы сторон | 4 |
| **4** | **Миттельшпиль** | **51** |
| 4.1.Основные тактические приёмы. Двойной удар. | 5 |
| 4.2. Нападение и защита | 9 |
| 4.3. Цель комбинации. Мотив. Тема комбинации. | 7 |
| 4.4. Жертва и комбинации | 3 |
| 4.5. Вариант. Форсированный вариант. | 3 |
| 4.6. Техника расчета вариантов. Дерево вариантов | 4 |
| 4.7. Роль пункта c5 и f4 в миттельшпиле. | 6 |
| 4.8.Размен или жертва для уничтожения активной шашки соперника | 3 |
| 4.9. Блокада фланга | 4 |
| 4.10. Прорыв. Жертвы для прорыва | 7 |
| **5** | **Эндшпиль**. | **57** |
| 5.1.Определение эндшпиля. Роль дамки | 3 |
| 5.2. Три дамки против дамки на большой дороге | 4 |
| 5.3. Обрабатывание эндшпиля:4 простых против 4 простых | 5 |
| 5.4. Виды оппозиции. Цугцванг. | 8 |
| 5.5. Понятие дальней и ближней оппозиции. Борьба простых. | 5 |
| 5.6. Дамочные окончания. Треугольник Петрова. Значение петли | 10 |
| 5.7. Виды эндшпиля. Окончания Саргина | 10 |
| 5.8.Значение знаний этюдов в эндшпиле | 4 |
| 5.9. Запирание в практической игре | 4 |
| 5.10. Три дамки против дамки и простой | 4 |
| **6** | **Анализ партий и подготовка к игре** | **26** |
| 6.1. Разбор и анализ партий. | 26 |
| **7** | **Классификационные турниры.** | **60** |
| 7.1. Участие шашистов в классификационных и тематических турнирах. Тренировочные партии. Упражнения для развития счетных способностей. Конкурсы решение концовок и этюдов. Сеансы одновременной игры и др. | 60 |
| **8** | **Общефизическая подготовка** | **76** |
| **9** | **Самостоятельная работа** (работа по индивидуальным планам в каникулярный период) | **37** |
| **10** | **Итоговые/переводные испытания** | **2** |
|  | **ИТОГО:** | **368** |

**Примерный календарно - тематический план тренировочного этапа 1года обучения**

**на 46 недель тренировочных занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Количество учебных часов по месяцам** | | | | | | | | | | | **Всего часов** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| Спортивный режим. ЕВСК. | **2** |  | **2** | **2** |  | **2** | **2** |  | **2** |  |  | **12** |
| История игры в русские шашки, шашечный кодекс. | **2** | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  | **6** |
| Дебют | **6** | **5** | **2** | **6** | **2** | **5** | **2** | **6** | **6** | **6** | **2** | **48** |
| Миттельшпиль | **6** | **4** | **8** | **8** |  | **8** | **4** | **7** | **7** | **10** | **4** | **66** |
| Эндшпиль | **5** | **5** | **7** | **5** | **6** | **6** | **5** | **8** | **5** | **5** | **9** | **66** |
| Анализ партий и подготовка к игре | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |  | **30** |
| Классификационные и тренировочные турниры. | **7** | **3** | **7** | **7** | **2** | **7** | **3** | **7** | **6** | **7** |  | **56** |
| Самостоятельная работа |  | **9** |  |  | **18** |  | **12** |  |  |  | **2** | **41** |
| Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  | **2** |
| ОФП | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **7** | **87** |
| **Всего часов:** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **24** | **414** |

**Программа тренировочного этапа первого года ТЭ-1 Этап базовой подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Наименование разделов и тем | Кол. ч |
| **1** | **История игры в русские шашки, шашечный кодекс** | **6** |
| 1.1. Русские шашисты 19 века. | 2 |
| 1.2. Русские шашисты 20 века. | 2 |
| 1.3. Русские шашисты 21 века. | 2 |
| **2** | **Спортивный режим и физическая подготовка шашиста. ЕВСК** | **12** |
| 2.1. Физическая культура как составная часть общей культуры – одно из важнейших средств воспитания. | 2 |
| 2.2. Положение о соревновании. | 2 |
| 2.3. Регламент соревнований | 2 |
| 2.4. Двигательная активность шашиста. | 2 |
| 2.5. Спортивный режим во время соревнований. | 2 |
| 2.6. Инструкторская и судейская практика. | 2 |
| **3** | **Дебют** | **48** |
| 5.1. Основные планы сторон в открытых началах. | 4 |
| 5.2. Типичные ошибки в дебюте | 7 |
| 5.3. «Перекресток» | 7 |
| 5.4. «Вилочка» | 7 |
| 5.5. «Игра Бодянского» | 7 |
| 5.6. «Обратная игра Бодянского» | 8 |
| 5.7. Отказанные варианты некоторых дебютов | 8 |
| **4** | **Миттельшпиль** | **66** |
| 6.1. Комбинации как совокупность элементарных тактических приёмов и сочетание идей. | 6 |
| 6.2. Техника расчета вариантов. «Дерево» вариантов. | 6 |
| 6.3. Роль центра в середине игры | 6 |
| 6.4. Типичные комбинации в середине игры | 8 |
| 6.5. Связка правого фланга | 8 |
| 6.6. Связка левого фланга | 8 |
| 6.7. Роль полей с5 и f4 в миттельшпиле | 6 |
| 6.8. Цугцванг как метод борьбы | 6 |
| 6.9. Блокада фланга | 6 |
| 6.10. Выбор плана игры на основе оценки позиции | 6 |
| **5** | **Эндшпиль**. | **66** |
| 7.1. Простые окончания | 6 |
| 7.2. Реализация лишней шашки | 6 |
| 7.3. Дамочные окончания | 6 |
| 7.4. Борьба дамок с простыми | 6 |
| 7.5 Симметричные позиции | 6 |
| 7.6. Позиции Саргина | 6 |
| 7.7. Проводка шашек в дамки | 6 |
| 7.8. Треугольник Петрова | 6 |
| 7.9. Прорыв на флангах и в центре | 8 |
| 7.10. Жертва шашки для прорыва | 6 |
| 7.11. Активные и пассивные шашки в эндшпиле | 4 |
| **6** | **Анализ партий и подготовка к игре** | **26** |
| 6.1. Разбор и анализ партий. | 26 |
| **7** | **Классификационные турниры.** | **60** |
| 7.1. Участие шашистов в классификационных и тематических турнирах. Тренировочные партии. Упражнения для развития счетных способностей. Конкурсы решение концовок и этюдов. Сеансы одновременной игры и др. | 60 |
| **8** | **Общефизическая подготовка** | **87** |
| **9** | **Самостоятельная работа** (работа по индивидуальным планам в каникулярный период) | **41** |
| **10** | **Итоговые/переводные испытания** | **2** |
|  | **ИТОГО:** | **414** |

**Примерный календарно - тематический план тренировочного этапа 2 года обучения**

**на 46 недель тренировочных занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Количество учебных часов по месяцам** | | | | | | | | | | | **Всего часов** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| Спортивный режим. ЕВСК. | **2** |  | **2** | **2** |  | **2** | **2** |  | **2** |  |  | **12** |
| История игры в русские шашки, шашечный кодекс. | **2** | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  | **6** |
| Дебют | **6** | **5** | **5** | **6** | **2** | **5** | **2** | **9** | **6** | **6** | **2** | **54** |
| Миттельшпиль | **6** | **4** | **8** | **8** | **6** | **8** | **4** | **7** | **7** | **10** | **10** | **78** |
| Эндшпиль | **5** | **5** | **4** | **5** |  | **6** | **5** | **5** | **5** | **5** | **6** | **48** |
| Анализ партий и подготовка к игре | **3** | **2** | **6** | **6** | **2** | **6** | **2** | **6** | **4** | **3** |  | **40** |
| Классификационные и тренировочные турниры. | **7** | **4** | **4** | **4** | **3** | **4** | **4** | **4** | **5** | **7** |  | **46** |
| Самостоятельная работа |  | **9** |  |  | **18** |  | **12** |  |  |  | **2** | **41** |
| Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  | **2** |
| ОФП | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **7** | **87** |
| **Всего часов:** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **24** | **414** |

**Программа тренировочного этапа первого года ТЭ-2Этап базовой подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Наименование разделов и тем | Кол. ч |
| **1** | **История игры в русские шашки, шашечный кодекс** | **6** |
| 1.1. Всесоюзные юношеские соревнования и спартакиады, их значение для массового развития спорта. «Чудо-шашки» | 2 |
| 1.2. Русские шашисты 19-20 века, Английские шашки - чекерс | 2 |
| 1.3. Правила игры в международные и бразильские шашки | 2 |
| **2** | **Спортивный режим и физическая подготовка шашиста. ЕВСК** | **12** |
| 2.1. Виды соревнований: личные, командные, лично- командные, официальные, товарищеские. | 2 |
| 2.2. Таблица очередности игр. Турнирная таблица. | 2 |
| 2.3. Режим дня. Правильное сочетание труда, отдыха, занятий спортом для юного спортсмена. | 2 |
| 2.4. Инструкторская и судейская практика | 4 |
|  | 2.5.Двигательная активность шашиста. | 2 |
| **3** | **Дебют** | **54** |
| 3.1. Типичные ошибки в дебюте | 6 |
| 3.2. «Обратная городская партия» | 6 |
| 3.3. «Городская партия» | 6 |
| 3.4. «Кол» | 6 |
| 3.5. Разобщение флангов. Взаимосвязь между шашками разных флангов | 6 |
| 3.6. Оценка позиции в дебюте | 6 |
| 3.7. «Вилочка» | 6 |
| 3.8. «Старая партия» | 6 |
| 3.9. Игра Романычева и «Гибельное начало». | 6 |
| **4** | **Миттельшпиль** | **78** |
| 5.1. Тактика в миттельшпиле | 6 |
| 5.2. Роль полей с5 и f4 в середине игры | 6 |
| 5.3. Превосходство в центре – важнейший фактор успеха | 6 |
| 5.4. Комбинации с мотивами запирания | 6 |
| 5.5. Сложные комбинации на сочетание идей | 6 |
| 5.6. Понятие темпа. Значение темпов в симметричных позициях | 6 |
| 5.7. Виды симметрии | 6 |
| 5.8. Борьба против центра. | 6 |
| 5.9. Взаимодействие между флангами. | 6 |
| 5.10. Выбор плана игры в середине партии | 6 |
| 5.11. Пассивная и активная защита | 6 |
| 5.12. Типичные комбинации в миттельшпиле | 6 |
| 5.13. Центральные позиции. Преимущество центральных шашек перед бортовыми | 6 |
| **5** | **Эндшпиль**. | **48** |
| 7.1. Четыре дамки против двух дамок | 6 |
| 7.2. Проводка шашки с1 при 2-х дамках и пр.а 3 | 6 |
| 7.3. Борьба дамки с простыми шашками | 6 |
| 7.4. Окончания Саргина | 6 |
| 7.5. Проводка шашки с1 при черной на а3 | 6 |
| 7.6. Понятие и использование роздыха | 6 |
| 7.7. Значение петли в дамочных окончаниях | 6 |
| 7.8. Знание законов эндшпиля. Типичные ошибки в конце игры | 6 |
| **6** | **Анализ партий и подготовка к игре** | **26** |
| 6.1. Разбор и анализ партий. | 26 |
| **7** | **Классификационные турниры.** | **60** |
| 7.1. Участие шашистов в классификационных и тематических турнирах. Тренировочные партии. Упражнения для развития счетных способностей. Конкурсы решение концовок и этюдов. Сеансы одновременной игры и др. | 60 |
| **8** | **Общефизическая подготовка** | **87** |
| **9** | **Самостоятельная работа** (работа по индивидуальным планам в каникулярный период) | **41** |
| **10** | **Итоговые/переводные испытания** | **2** |
|  | **ИТОГО:** | **414** |

**Примерный календарно - тематический план тренировочного этапа 3 года обучения**

**на 46 недель тренировочных занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Количество учебных часов по месяцам** | | | | | | | | | | | **Всего часов** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| Спортивный режим. ЕВСК. | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |  | **3** |  |  |  |  | **18** |
| История игры в русские шашки, шашечный кодекс. |  | **3** | **3** |  | **3** | **3** | **3** | **3** |  |  |  | **18** |
| Дебют | **9** | **9** | **6** | **9** |  | **7** | **7** | **7** | **9** | **15** |  | **78** |
| Миттельшпиль | **9** | **7** | **9** | **9** | **3** | **6** | **7** | **7** | **9** | **10** | **6** | **82** |
| Эндшпиль | **9** | **4** | **4** | **9** | **3** | **9** | **7** | **8** | **9** | **10** | **5** | **76** |
| Анализ партий и подготовка к игре | **10** | **5** | **15** | **10** | **5** | **15** | **5** | **15** | **10** | **5** | **5** | **100** |
| Классификационные и тренировочные турниры. | **9** | **4** | **9** | **9** | **4** | **9** | **4** | **9** | **9** | **9** |  | **75** |
| Самостоятельная работа |  | **14** |  |  | **28** |  | **18** |  |  |  | **6** | **66** |
| Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |  |  | **3** |
| ОФП | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **8** | **128** |
| **Всего часов:** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **34** | **644** |

**Программа тренировочного этапа третьего года ТЭ-3 Этап спортивной специализации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Наименование разделов и тем | Кол. ч |
|  | **История игры в русские шашки, шашечный кодекс** | **18** |
| 1.1. Шашки и выдающиеся шашисты во второй половине 19 века. | 3 |
| 1.2. Русские шашечные мастера: А.Петров, Саргин, Бодянский, Кукуев. | 3 |
| 1.3. Шашки в культурной жизни русского общества 19-20в.в. | 3 |
| 1.4. Современные чемпионаты и чемпионы | 3 |
| 1.5. Учет и оформление результатов турнира. | 3 |
| 1.6. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Шахматные часы. | 3 |
| **2** | **Спортивный режим и физическая подготовка шашиста. ЕВСК** | **18** |
| 2.1. Единая Российская Спортивная Классификация | 3 |
| 2.2. Вредное воздействие курения, употребления наркотических средств и спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена | 3 |
| 2.3. Спортивный режим во время соревнований. | 3 |
| 2.4. Врачебный контроль. | 3 |
| 2.5. Инструкторская и судейская практика | 6 |
| **3** | **Дебют** | **78** |
| 5.1. Типичные комбинации в дебюте | 6 |
| 5.2. Захват центра и пространства. | 6 |
| 5.3. «Городская партия» | 9 |
| 5.4. «Обратная городская партия» | 9 |
| 5.5. Связь дебюта с миттельшпилем. | 7 |
| 5.6. Современные русские шашки. Жеребьевка дебютов | 9 |
| 5.7. Современные русские шашки. Летающие шашки | 9 |
| 5.8. «Жертва Кукуева» | 9 |
| 5.9. «Старая партия» | 9 |
|  | 5.10 Эволюция дебютных принципов и их современная трактовка | 5 |
| **4** | **Миттельшпиль** | **82** |
| 6.1. Типичные комбинации в миттельшпиле | 7 |
| 6.2. Сложные комбинации на сочетание идей | 7 |
| 6.3. Техника расчета вариантов | 8 |
| 6.4. Отсталые шашки, способы их развития | 8 |
| 6.5. Связка фланга | 8 |
| 6.6. Тактические приемы в позициях со связками | 8 |
| 6.7. Выбор плана игры в середине игры | 8 |
| 6.8. Блокада фланга | 8 |
| 6.9. Жертва шашки в середине игры | 8 |
| 6.10. Цугцванг как метод борьбы. | 6 |
| 6.11. Оценка позиции. Факторы оценки. | 6 |
| **5** | **Эндшпиль**. | **76** |
| 7.1. Простые окончания | 9 |
| 7.2. Дамочные окончания | 9 |
| 7.3. Типичные комбинации в эндшпиле. | 9 |
| 7.4. Симметрия в шашках | 9 |
| 7.5. Проводка шашки | 9 |
| 7.6. Запирание в эндшпиле | 9 |
| 7.7. Жертвы для прорыва | 10 |
| 7.8. Позиции Саргина | 12 |
| **6** | **Анализ партий и подготовка к игре** | **100** |
| 6.1. Разбор и анализ партий. | 75 |
| **7** | **Классификационные турниры.** | **75** |
| 7.1. Участие шашистов в классификационных и тематических турнирах. Тренировочные партии. Упражнения для развития счетных способностей. Конкурсы решение концовок и этюдов. Сеансы одновременной игры и др. | 75 |
| **8** | **Общефизическая подготовка** | **128** |
| **9** | **Самостоятельная работа** (работа по индивидуальным планам в каникулярный период) | **66** |
| **10** | **Итоговые/переводные испытания** | **3** |
|  | **ИТОГО:** | **644** |

**Примерный календарно - тематический план тренировочного этапа 4 года обучения**

**на 46 недель тренировочных занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Количество учебных часов по месяцам** | | | | | | | | | | | **Всего часов** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| Спортивный режим. ЕВСК. | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |  | **3** |  |  |  |  | **18** |
| История игры в русские шашки, шашечный кодекс. |  | **3** | **3** |  | **3** |  |  |  |  |  |  | **9** |
| Дебют | **9** | **9** | **6** | **9** |  | **7** | **7** | **7** | **9** | **15** |  | **78** |
| Миттельшпиль | **9** | **7** | **9** | **9** | **3** | **6** | **7** | **7** | **9** | **10** | **6** | **82** |
| Эндшпиль | **9** | **4** | **4** | **9** | **3** | **9** | **7** | **8** | **9** | **10** | **5** | **76** |
| Анализ партий и подготовка к игре | **10** | **5** | **15** | **10** | **5** | **15** | **5** | **15** | **10** | **5** | **5** | **100** |
| Классификационные и тренировочные турниры. | **9** | **4** | **9** | **9** | **4** | **12** | **7** | **12** | **9** | **9** |  | **84** |
| Самостоятельная работа |  | **14** |  |  | **28** |  | **18** |  |  |  | **6** | **66** |
| Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |  |  | **3** |
| ОФП | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **8** | **128** |
| **Всего часов:** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **34** | **644** |

**Программа тренировочного этапа третьего года ТЭ-4 Этап спортивной специализации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Наименование разделов и тем | Кол. ч |
| **1** | **История игры в русские шашки, шашечный кодекс** | **18** |
| |  | | --- | | 1.1. Организация и проведение детских турниров в России. | | 3 |
| 1.2. Русские шашисты конца 19 века, начала 20 века | 3 |
| 1.3. Развитие шашек в 21 веке | 3 |
| 1.4. Игры по переписке. Шашечные программы. | 3 |
| 1.5. Система коэффициентов. Правила подсчета | 3 |
| 1.6. Швейцарская система. Жеребьевка | 3 |
| **2** | **Спортивный режим и физическая подготовка шашиста. ЕВСК** | **9** |
| 2.1. Режим дня. Правильное сочетание труда, отдыха и занятия спортом | 3 |
| 2.2. Учет и оформление результатов турнира. | 3 |
| 2.3. Оформление отчета о соревновании. | 3 |
| **3** | **Дебют** | **78** |
| 3.1. «Кол», «Тычок» | 13 |
| 3.2. Современные русские шашки. Летающие шашки. Жеребьевка ходов | 11 |
| 3.3. Дебютный репертуар шашиста. | 8 |
| 3.4. «Игра Петрова» | 8 |
| 3.5. «Городская партия». | 9 |
| 3.6. «Обратная городская партия» | 7 |
| 3.7. «Игра Романычева» и «Гибельное начало» | 8 |
| 3.8. «Перекресток». | 7 |
| 3.9. «Игра Бодянского». | 7 |
| **4** | **Миттельшпиль** | **82** |
| 4.1. Тактика в миттельшпиле | 8 |
| 4.2. Связка. Методы освобождения от связки | 13 |
| 4.3. Блокада фланга | 10 |
| 4.4. Сильные и слабые пункты. Отсталые шашки и способы их развития. | 5 |
| 4.5. Борьба за сильный центр. Стратегически важные пункты | 7 |
| 4.6. Тактические приёмы в позициях со связками | 5 |
| 4.7. Выбор плана в середине игры | 5 |
| 4.8. Ловушки в середине партии | 7 |
| 4.9. Приёмы тактической защиты. Цугцванг как метод борьбы | 5 |
| 4.10. Сочетание белых шашек с5 и h6(черных f4 и a3) | 7 |
| 4.11. Борьба против центра. Окружение центра | 5 |
| 4.12. Симметричные позиции. Гамбитные позиции | 12 |
| **5** | **Эндшпиль**. | **76** |
| 5.1. Окончания с простыми | 7 |
| 5.2. Дамка и две простые против дамки. | 9 |
| 5.3. Различные виды эндшпиля  Позиции Саргина | 7 |
| 5.4. Проводка шашки с1 при двух дамках против дамки и простой на а3 | 9 |
| 5.5. Дамочные окончания | 7 |
| 5.6. Запирание в практической игре | 7 |
| 7.7. Приемы выигрыша шашки | 9 |
| 7.8. Жертва шашки | 7 |
| 7.9. Прорыв в центре и на флангах. Жертвы для прорыва | 10 |
| **6** | **Анализ партий и подготовка к игре** | **100** |
| 6.1. Разбор и анализ партий. | 75 |
| **7** | **Классификационные турниры.** | **84** |
| 7.1. Участие шашистов в классификационных и тематических турнирах. Тренировочные партии. Упражнения для развития счетных способностей. Конкурсы решение концовок и этюдов. Сеансы одновременной игры и др. | 75 |
| **8** | **Общефизическая подготовка** | **128** |
| **9** | **Самостоятельная работа** (работа по индивидуальным планам в каникулярный период) | **66** |
| **10** | **Итоговые/переводные испытания** | **3** |
|  | **ИТОГО:** | **644** |

**Примерный календарно - тематический план тренировочного этапа 4 года обучения**

**на 46 недель тренировочных занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Количество учебных часов по месяцам** | | | | | | | | | | | **Всего часов** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| Спортивный режим. ЕВСК. | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |  | **3** |  |  |  |  | **18** |
| История игры в русские шашки, шашечный кодекс. |  | **3** | **3** |  | **3** |  |  |  |  |  |  | **9** |
| Дебют | **9** | **9** | **6** | **9** |  | **7** | **7** | **7** | **9** | **15** |  | **78** |
| Миттельшпиль | **9** | **7** | **9** | **9** | **3** | **6** | **7** | **7** | **9** | **10** | **6** | **82** |
| Эндшпиль | **9** | **4** | **4** | **9** | **3** | **9** | **7** | **8** | **9** | **10** | **5** | **76** |
| Анализ партий и подготовка к игре | **10** | **5** | **15** | **10** | **5** | **15** | **5** | **15** | **10** | **5** | **5** | **100** |
| Классификационные и тренировочные турниры. | **9** | **4** | **9** | **9** | **4** | **12** | **7** | **12** | **9** | **9** |  | **84** |
| Самостоятельная работа |  | **14** |  |  | **28** |  | **18** |  |  |  | **6** | **66** |
| Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |  |  | **3** |
| ОФП | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **8** | **128** |
| **Всего часов:** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **34** | **644** |

**Программа тренировочного этапа пятого года ТЭ-5 Этап спортивной специализации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Наименование разделов и тем | Кол. ч |
|  | **История игры в русские шашки, шашечный кодекс** | **18** |
| 1.1. Поведение игроков. Роль судьи. | 3 |
| 1.2. Быстрая игра до конца партии. Предложение, требование ничьей. | 3 |
| |  | | --- | | 1.3. Современные шашки. Летающие шашки | | 9 |
| 1.4. Выдающиеся отечественные шашисты | 3 |
| **2** | **Спортивный режим и физическая подготовка шашиста. ЕВСК** | **9** |
| 2.1. Режим дня. Режим сна и питание шашиста. | 3 |
| 2.2. Двигательная активность шашиста. | 3 |
| 2.3. Спортивный режим во время соревнований. | 3 |
| **3** | **Дебют** | **78** |
| 3.1. Понятие дебютной новинки | |  | | --- | | 6 | |
| 3.2. Дебютный репертуар шашиста. | 9 |
| 3.3. Концентрический метод изучения дебютных схем | 6 |
| 3.4. Роль центра в дебюте | 9 |
| 3.5. «Вилочка» | 9 |
| 3.6 «Обратная игра Бодянского» | 9 |
| 3.7. Современные русские шашки. Летающие шашки | 9 |
| |  | | --- | | 3.8 «Отказанные варианты «Игры Петрова» | | 9 |
| 3.9. «Косяк» | 12 |
| **4** | **Миттельшпиль** | **82** |
| 4.1. Типичные комбинации в миттельшпиле. | 9 |
| 4.2. Сложные комбинации на сочетание идей. Техника расчета комбинаций | 9 |
| 4.3. Составление плана защиты. | 9 |
| 4.4. Размен как средство получения перевеса. | 6 |
| |  | | --- | | 4.5. Роль пунктов с5 и f4 в середине игры | | 9 |
| 4.6. Блокада фланга | 6 |
| 4.7. Своевременность перехода в эндшпиль. | 6 |
| |  | | --- | | 4.8.Связки. Тактические приемы в позициях со связками | | 9 |
| 4.9. Стратегия игры в типовых позициях. | 7 |
| 4.10.Борьба против центра. Окружение | 6 |
| 4.11. Переход из миттельшпиля в эндшпиль | 6 |
| **5** | **Эндшпиль**. | **76** |
| |  | | --- | | 5.1. Окончания с простыми | | 9 |
| 5.2. Дамочные окончания | 9 |
| 5.3. Типичные комбинации в эндшпиле. | 10 |
| 5.4. Прорыв в центре и на флангах | 6 |
| 5.5. 4 дамки против двух | 9 |
| 5.6. Сложные окончания | 9 |
| 5.7. Расчет темпов в эндшпиле | 9 |
| 5.8. Позиции Саргина | 9 |
| 5.9. Позиционная жертва шашки | 6 |
| **6** | **Анализ партий и подготовка к игре** | **100** |
| 6.1. Разбор и анализ партий. | 75 |
| **7** | **Классификационные турниры.** | **84** |
| 7.1. Участие шашистов в классификационных и тематических турнирах. Тренировочные партии. Упражнения для развития счетных способностей. Конкурсы решение концовок и этюдов. Сеансы одновременной игры и др. | 75 |
| **8** | **Общефизическая подготовка** | **128** |
| **9** | **Самостоятельная работа** (работа по индивидуальным планам в каникулярный период) | **66** |
| **10** | **Итоговые/переводные испытания** | **3** |
|  | **ИТОГО:** | **644** |

**2.8. Объём индивидуальной спортивной подготовки.**

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет от 156 до 728 для лиц, проходящих спортивную подготовку.

**2.9. Структура годичного цикла.**

Периодизация тренировки предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

Подготовительный период. Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований.

Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

1. Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.

2. Совершенствование стратегии, тактики и теории с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения; апробирование и прочное закрепление в игре.

3. Улучшение тактико-теоретической, физической подготовленности, формирование фундаментального багажа знаний.

4. Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, терпении).

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для шашиста максимальной, и он выступит в соревнованиях" не на пределе своих возможностей.

Подготовительный период подразделяют на этап предварительной (улучшение подготовленности шашиста, устранение недостатков, апробирование усовершенствованных вариантов игры) и этап предсоревновательной подготовки (осуществление всесторонней подготовки, совершенствование спортивного мастерства в целом, подготовка к соревнованиям, совершенствование вариантов стратегии и тактики в условиях, максимально приближенных к соревновательным).

Соревновательный период представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним.

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

1. Обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов.

2. Специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения, виду игры, временного контроля, особенностей игры главных соперников.

3. Психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, во время участия в соревнованиях.

В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию тактики и теории.

Заключительный период. Заключительным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований.

Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:

1. Активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность шашиста к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.

2. Дальнейшее совершенствование теории и тактико-стратегической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.

3. Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильнее построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности заключительного.

На этом этапе периода продолжается совершенствование теории. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях. В это время может быть уже начато и освоение какого-либо нового теоретического варианта.

**III.Методическая часть**

В данной Программе изложен материал, отражающий тот или иной вид подготовки шашистов, в соответствии с объемом предельных тренировочных нагрузок, планируемых на определенный этап обучения, содержания судейской и инструкторской практики, перечня основных мероприятий по тренировочной работе, план применения восстановительных средств, план физкультурно-спортивных мероприятий, система контроля и зачетные требования, контрольно-переводные нормативы по видам подготовки строго по годам обучения, 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 и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

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

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки.

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;

- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов, а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;

- 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;

- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);

- направленности (тактико-стратегические, комбинационные, теоретические)

- координационной сложности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;

- специализированность и единство общей и специальной подготовок;

- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;

- волнообразность динамики нагрузок;

- цикличность.

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.

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

В группах НП и ТЭ – 1,2 года обучения занятия ведутся классно-урочным методом с закреплением полученных знаний в тренировочных партиях. На этапах НП 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.

На занятиях с учащимися ТЭ этапа третьего, четвёртого и пятого годов обучения классно-урочный метод сочетается с индивидуальным, с постепенным увеличением объёма самостоятельной работы учащихся.

На учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях занятия проводятся как по группам, так и индивидуально.

Особое внимание уделяется важнейшей форме работы – самостоятельным занятиям учащихся. Выполнение домашних заданий учащихся, начиная с групп НП, должно быть обязательным.

Незаменима работа с обучающими компьютерными программами.

Для закрепления усвоенных знаний учащиеся по выходным дням и во время каникулярного периода участвуют в квалификационных, тематических турнирах, официальных соревнованиях, согласно утверждённому календарю спортивно-массовых мероприятий.

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.

Учебными планами спортивной школы предусматривается организационно- судейская и инструкторская работа учащихся.

**3.2. Методические рекомендации к этапу начальной подготовки первого года ЭНП-1**

В группах начальной подготовки первого года ЭНП-1 программой предусматривается 6 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 вводятся новые понятия: большая дорога, двойники, тройники, косяк. 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.

На середину игры - миттельшпиль в группах ЭНП отведено значительно больше времени, происходит плавный переход к понятиям о середине игры, о стратегии и тактике в шашках.

В тактике миттельшпиля 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. В то же время осуществляется и расширение представлений: связки различаются по видам: связка левого и связка правого фланга.

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.

К концу учебного года, как показывает практика, результатом регулярных занятий шашками является выполнение норматива третьего юношеского разряда 50% состава группы. При проведении классификационных внутригрупповых турниров с нормой 3 юношеского разряда через определённый промежуток времени наблюдается расслоение спортсменов по уровням подготовки: одни без особых усилий выполняют норму 3 юношеского разряда, другие преодолевают начальную классификационную ступеньку с трудом, а некоторым и к концу года это пока не по силам. Целесообразно после первого сыгранного турнира разделить группу на подгруппы в соответствии со спортивными результатами. В этом случае стать 3- разрядником получают шансы те, кому это не удалось сделать в общем турнире.

Возможность выполнить норму 3-го юношеского разряда появляется при участии в классификационных турнирах «выходного дня» в соответствии с официальным положением и расписанием занятий групп.

**3.3. Методические рекомендации к этапу начальной подготовки второго года ЭНП-2**

В группах начальной подготовки второго года ЭНП-2 программой предусматривается 8 часов в неделю.

В тематическом плане групп ЭНП-2 часть часов высвобождается: нет необходимости изучать правила игры: этот этап введения в шашки пройден на первом году. Кроме того, увеличивается недельная нагрузка. Если на первом году большая часть времени отводилась изучению силы и слабости каждой шашки, то теперь много занятий посвящено простейшим методам реализации материального и позиционного преимущества.

Расширяются знания в области дебюта, начинает формироваться понимание плана в начальной стадии шашечной партии и связи его с миттельшпилем. В дебютной подготовке спортсмены переходят от теоретических основ разыгрывания дебютов к конкретному изучению дебютов. Изучаются начальные ходы в дебютах «Кол», «Тычок», а также «Обратный кол» и «Обратный тычок». Игра в дебюте и миттельшпиле приобретает смысл: от примитивной игры к осознанной мобилизации шашек и борьбе за центр.

В тактике миттельшпиля тактическим приёмам по–прежнему отводится особое значение: связка, отвлечение мешающих шашек, доставка недостающих. Спортсмены регулярно решают задания с применением именно этих приёмов. В практической игре во время партий спортсмены стараются находить и проводить тактические удары и комбинации.

В эндшпиле начинающие шашисты получают первоначальные сведения о шашечном эндшпиле, о роли петли, об активных и пассивных шашках, учатся реализовывать большой материальный перевес. Во втором полугодии (а возможно, и раньше) подробно разбираются две дамки и простая против дамки, учащиеся овладевают навыками проведения шашки в дамки.

Необходимо обратить внимание на освоение шашечной нотации. В этом направлении работы на практических занятиях эффективен прием сеанс одновременной игры. В сеансах одновременной игры и тренер, и спортсмены «проговаривают» ходы – происходит «устная» запись ходов. Одновременно спортсмены учатся правильному написанию шашечных символов. Полезно также записывать позиции заданий и их решения.

Становлению спортсмена как шашиста способствует и участие в личных и командных соревнованиях по шашкам, регулярно проводимым в МАУДО ДЮСШ-1.

В связи с этим они могут полноценно участвовать не только в классификационных турнирах, но и в официальных соревнованиях согласно календарному плану МАУДО ДЮСШ-1. Поскольку в соответствии с минимальными разрядными требованиями по спортивной подготовке 50% спортсменов должны выполнить норму 3-го юношеского разряда и 25% - 2ю спортивного разряда.

**3.4. Методические рекомендации к этапу начальной подготовки третьего года ЭНП-3**

В группах начальной подготовки третьего года **ЭНП-3** программой предусматривается 8 часов в неделю, т. е., столько же, как и в ЭНП-2. Но это не значит, то учебный курс повторяется.

В третьем году спортсмены знакомятся с Единой Всероссийской Спортивной Классификацией, получают представление о разрядных и требованиях; о почётных званиях спортсменов и тренеров.

Темы дебютной теории органически увязываются с историей развития шашек. Изучаются начала «Городская партия», «Обратная городская партия», «Отыгрыш». Особое место отводится ловушкам в дебютах. Вводится понятие «Гамбит» на примере изучения «Гамбита Кукуева». Заостряется внимание учащихся на таких моментах, как мобилизация сил в дебюте, борьба за центр, прорыв.

При изучении миттельшпиля необходимо регулярно выполнять упражнения с применением тактических приёмов. Проводятся конкурсы решения шашечных концовок и этюдов. Вводятся понятия: вариант, форсированный вариант; углубляются понятия, связанные с шашечной комбинацией: цель, мотив, тема комбинации.

В эндшпиле разбираются более сложные позиции. Две дамки и простая против дамки и простой, дамка и две простые против дамки и др.

Поскольку дамочные окончания встречаются на практике очень часто, полезно разбирать и решать сообща на демонстрационной доске этюды с наличием дамок.

Третий год - подготовка шашиста к переходу на новый этап обучения – углубленной специализации.

Происходит формирование навыков самопознания, саморефлексии. Спортсмен может оценить свою игру, попытаться найти ошибки и устранить недостатки, способен разбирать с тренером-преподавателем сыгранные партии, самостоятельно выполнять упражнения и домашние задания. Постепенно преодолевается импульсивность мышления и недооценка возможностей противника.

Выполнение норм второго (50%) и первого (25%) юношеских разрядов становится актуальной темой в подготовке, возрастает роль и значение турнирной практики. Спортсмены участвуют и в личных, и в командных соревнованиях; в товарищеских и официальных матчевых встречах. Поэтому важно научиться правильно записывать партию, без ошибок и пропусков ходов, делать запись только после завершения хода, а не заранее - в соответствии с шашечным кодексом

**3.5. Методические рекомендации к тренировочному этапу первого года ТЭ-1**

Перевод на следующий этап определяет известную ответственность тренера-преподавателя, спортсмена и его родителей.

Развитие интереса к занятиям шашками поддерживается более полным представлением о соревновании. Спортсмены продолжают изучать Шашечный кодекс: узнают о положении, о статусе соревнований, о регламенте игры, о порядке открытия и закрытия соревнований.

Продолжается более подробное изучение открытых дебютов: «Вилочка», «Игра Бодянского», «Обратная игра Бодянского», «Перекресток». Дебютные «заготовки» берутся на вооружение и применяются на практике.

Комбинация предстаёт в новом свете - как совокупность элементарных тактических приёмов. Разбираются и решаются сначала сообща, затем самостоятельно комбинации на сочетание идей. Техника расчёта вариантов развивается постоянным решением упражнений и комбинаций. Спортсмены учатся строить «дерево вариантов». Выбрав из нескольких вероятных ходов один, производят поиск ответных ходов противника. На одном из ответных ходов строится первая «ветвь». Расчёт производится по полуходам. Затем строится вторая «ветвь» и т. д. На первом этапе можно подобрать задания, где первый ход в комбинации известен.

Понимание позиции не приходит сразу, оно складывается годами. Поэтому очень важно разбирать сыгранные партии, (желательно сразу в день игры) выявляя дебютные ошибки, отмечая критические моменты в партии; давать оценку позициям и тренироваться в выборе плана игры.

Выполнение норм 3 спортивного разряда становится актуальной темой в подготовке на данном этапе, значительно возрастает роль турнирной практики. Спортсмены участвуют и в личных, и в командных соревнованиях; в товарищеских и официальных матчевых встречах.

**Самостоятельная работа – в** программу занятий группы входит индивидуальная работа для спортсменов. Во время подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо поставить дебют, изучить теоретические позиции, проанализировать различные партии, найти и устранить ошибки, встречающиеся в партиях юных шашистов, поработать над психологической подготовкой спортсмена. Все эти проблемы лучше решать с спортсменами индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шашиста.

**Темы занятий**

1. Подготовка к конкретному противнику.

2. Разбор партий.

3. Просмотр подборок партий по дебютам.

4. Анализ и устранение ошибок.

5. Правила поведения во время игры, подготовка к соревнованиям.

6. Работа с литературой.

**3.6. Методические рекомендации к тренировочному этапу второго года ТЭ-2**

Спортсмены группы выполнили норматив третьего спортивного разряда. Выявляются лидеры в шашечной подготовке, за которыми тянутся другие. С такими спортсменами необходимо работать индивидуально - и на занятиях в группе, и отдельно.

Роль индивидуальных занятий возрастает и с увеличением нагрузки в общеобразовательной школе. Имеется несколько вариантов для реализации задуманного. Например, спортсмены группы работают с раздаточным материалом, прорабатывая тему по плану, а тренер - с одним учащимся по конкретной теме. Другой вариант - тренер-преподаватель проводит конкурс решения комбинаций. Объяснив задание, вызывает ученика и работает с ним индивидуально. Лидеру можно дать задание на дом: подготовить небольшой доклад на определённую тему и выступить перед группой, используя демонстрационную доску.

Самостоятельная работа дома становится актуальной для всех спортсменов группы: разобрать дебютную схему, примерные партии по избранному началу, проработать типовую позицию миттельшпиля.

Освещая историю развития шахмат, тренер-преподаватель знакомит спортсменов с биографией и творчеством сильнейших шашистов 20 века Сокова, Литвиновича, Цирика.

Расширяется дебютный репертуар спортсменов. Разбор дебютных схем удобно проводить, имея в кабинете две демонстрационные шахматные доски. Ходы делаются параллельно на обеих досках, на одной из них в случае необходимости можно разобрать одно из разветвлений и вернуться к исходной позиции. На данном этапе рассматриваются начальные ходы и планы сторон в «Городской партии», «Обратной городской», «Коле», «Игре Романычева», «Вилочке» и «Старой партии»

Миттельшпиль – самая главная из всех трёх стадий шашечной партии. Тактика и стратегия в миттельшпиле органически связаны между собой. В первую очередь после завершения дебюта игрок должен научиться распознавать и предвидеть комбинации. Поэтому для шашистов учебно-тренировочного этапа второго года изучение середины игры начинается с тактики. Далее необходимо определить, какие элементы позиции играют в ней решающую роль, затем оценить позицию и составить план игры, основанный на оценке создавшегося в данный момент расположения шашек на доске. Затем вступает в дело техника расчёта вариантов.

Продолжается изучение элементарных и несложных вопросов игры в эндшпиле: проводка шашки, этюды Саргина, ловля дамки, четыре дамки против двух.

**Самостоятельная работа - в** программу занятий группы входит индивидуальная работа для спортсменов. Во время подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо поставить дебют, изучить теоретические позиции, проанализировать различные партии, найти и устранить ошибки, встречающиеся в партиях юных шашистов, поработать над психологической подготовкой спортсмена. Все эти проблемы лучше решать с спортсменами индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шашист

**Темы занятий**

1. Подготовка к конкретному противнику.

2. Разбор партий. Просмотр подборок партий по дебютам.

3. Анализ и устранение ошибок.

4. Психологическая подготовка спортсмена.

5. Правила поведения во время игры, подготовка к соревнованиям.

6. Работа с литературой.

**3.7. Методические рекомендации к тренировочному этапу третьего года ТЭ-3**

Регулярные выступления в основных городских соревнованиях по календарному плану спортивно-массовых мероприятий МАУДО ДЮСШ-1 становятся нормой. В городе проводится много соревнований и наиболее подготовленные шашисты могут испытать свои силы, играя с сильнейшими игроками. Разбор и анализ партий, сыгранных в турнирах более высокого ранга, обязателен.

Тренер-преподаватель, направляя своих спортсменов на выездные соревнования, готовит спортсменов таким образом, чтобы они прочувствовали всю меру ответственности***,*** выступая за МАУДО ДЮСШ-1, представляя свой город. При этом запись всех партий, записанных чётко и аккуратно в блокнот шашиста, должна быть у каждого. Как правило, опытные тренеры производят разбор партий сразу после окончания. В такой период впечатления от партии свежи, и спортсмен способен передать все перипетии борьбы. Это важно потому, что в последние годы при переходе судейства на международные правила ФМЖД тренер-представитель не допускается в игровой зал. Необходимо приучать спортсменов к тому, чтобы он интересовался, с кем играет в следующем туре, присматривался к игре возможных конкурентов, пытаясь выявить их сильные и слабые стороны.

К концу учебного года спортсмены должны выполнить норматив второго спортивного разряда, поэтому требования к теоретической и спортивной подготовке шашистов повышаются. Второй и первый разряды - очередная ступенька роста и формирования шашиста, переходный этап от любителя к шашисту высших разрядов. Поэтому очень важно устранять недостатки в игре, среди которых часто встречается импульсивность мышления. Пороку этому подвержены не только слабые, неопытные шашисты, но даже и мастера; от него трудно избавиться. Бороться с этим недостатком лучше всего в юные годы.

**Самостоятельная работа - в** программу занятий группы входит индивидуальная работа для спортсменов. Во время подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо поставить дебют, изучить теоретические позиции, проанализировать различные партии, найти и устранить ошибки, встречающиеся в партиях юных шашистов, поработать над психологической подготовкой спортсмена. Все эти проблемы лучше решать индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шашиста.

**Темы занятий**

1. Подготовка к конкретному противнику.

2. Разбор партий. Просмотр подборок партий по дебютам.

3. Анализ и устранение ошибок.

4. Психологическая подготовка спортсмена.

5. Правила поведения во время игры, подготовка к соревнованиям.

6. Работа с компьютером. Обучение компьютерным программам.

7. Работа с базами данных по дебютам, окончаниям. Решение задач.

8. Работа с литературой.

**3.8. Методические рекомендации к тренировочному этапу четвертого года ТЭ-4**

Основные направления работы в учебно-тренировочной группе четвёртого года обучения – углубление теоретических знаний, совершенствование техники расчёта вариантов, изучение типовых позиций миттельшпиля, расширение и углубление индивидуального дебютного репертуара, изучение сложных смешанных окончаний, развитие комбинационного зрения и позиционного чутья.

Спортсмены знакомятся с международными связями российских и зарубежных шашистов. Подобно освещается вопрос об учете и оформление результатов турнира. На данном этапе продолжается изучение творчества известных корифеев шашек начала 20 века (Бодянского, Шошина, Кукуева и др.) и развитие шашек после революции 1917 года.

Режим дня, правильное сочетание труда, отдыха, занятий спортом для юного спортсмена остаются актуальны на всех этапах обучения. Режим сна и питание шашиста. Развитие конкурентоспособности, навыков преодоления эмоций гнева, страха.

Продолжается более подробное изучение дебютов. В том числе изучение методов работы над дебютной теорией, критическое изучение дебютных руководств, тщательный подбор материала и организация труда шашиста. Расширяется дебютный репертуар шашиста посредством изучения дебютов: «Кол», «Тычок», «Киевская защита», «Ленинградская защита».

Комбинация предстаёт в новом свете - как совокупность элементарных тактических приёмов. Разбираются и решаются сначала сообща, затем самостоятельно комбинации на сочетание идей. Техника расчёта вариантов развивается постоянным решением упражнений и комбинаций. Усложняются комбинации, упор делается на: тактику миттельшпиля, стратегически важные пункты, позиционную жертву шашки, инициативу и наилучшую расстановку шашек, а так же защите: стратегическая и тактическая защита, приемы тактической защиты (отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки).

Продолжается изучение эндшпиля: проблемы перехода из миттельшпиля в эндшпиль, дамка и две простые против дамки и простой, различные виды расположения шашек, сложные окончания.

Понимание позиции не приходит сразу, оно складывается годами. Поэтому очень важно разбирать сыгранные партии, (желательно сразу в день игры) выявляя дебютные ошибки, отмечая критические моменты в партии; давать оценку позициям и тренироваться в выборе плана игры.

Оценка позиции - «камень преткновения» для многих, даже опытных шашистов. Самостоятельная работа дома становится актуальной для всех учащихся группы: разобрать дебютную схему, примерные партии по избранному началу, проработать типовую позицию миттельшпиля.

К концу учебного года учащиеся должны выполнить второй разряд.

**Самостоятельная работа -** в Программу занятий группы входит индивидуальная работа для спортсменов. Во время подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо поставить дебют, изучить теоретические позиции, проанализировать различные партии, найти и устранить ошибки, встречающиеся в партиях юных шашистов, поработать над психологической подготовкой спортсмена. Все эти проблемы лучше решать индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шашиста.

**Темы занятий**

1. Подготовка к конкретному противнику.

2. Разбор партий. Просмотр подборок партий по дебютам.

3. Анализ и устранение ошибок.

4. Психологическая подготовка спортсмена.

5. Правила поведения во время игры, подготовка к соревнованиям.

6. Работа с компьютером. Обучение компьютерным программам.

7. Работа с базами данных по дебютам, окончаниям. Решение задач.

8. Работа с литературой

**3.9. Методические рекомендации к тренировочному этапу четвертого года ТЭ-5**

Основные направления работы в учебно-тренировочной группе пятого года – углубление теоретических знаний, совершенствование техники расчёта вариантов, изучение типовых позиций миттельшпиля, расширение и углубление индивидуального дебютного репертуара, изучение сложных смешанных окончаний, развитие комбинационного зрения и позиционного чутья.

Регулярные выступления в основных городских соревнованиях по календарному плану спортивно-массовых мероприятий МАУДО ДЮСШ-1 становятся нормой. В городе проводится много соревнований краевого и наиболее подготовленные шашисты могут проверить свои силы, играя с сильнейшими игроками. Разбор и анализ партий, сыгранных в турнирах более высокого ранга, обязателен. Формируется игровой стиль, индивидуальный дебютный репертуар. Выступления в соревнованиях способствуют развитию аналитического мышления, исследовательского подхода к шашечной игре. Возрастает роль самостоятельной работы дома с компьютерными программами и литературой. Тщательный разбор и анализ партий становятся нормой.

Большое значение приобретает создание базы данных на возможных конкурентов. Вместе с тренером решается задача создания продуманной системы подготовки к соревнованиям и участия в них.

В миттельшпиле: изолированная шашка. Плюсы и минусы. Создание слабости в лагере противника. Инициатива и наилучшая расстановка шашек. Роль пункта d4(e5) на разных стадиях игры. Конкретный подход к оценке позиции. Определение момента перехода к защите (контратаке). Составление плана защиты. Перегруппировка сил. Экономизм в защите. Наличие размена – преимущество позиции. Жертва материала ради перехода в эндшпиль. Своевременность перехода в эндшпиль. Игра на двух флангах. Стратегия игры в типовых позициях. Понятие схемы как планов сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных схем.

В области эндшпиля полезно решать этюды с самым разнообразным материалом. Запирание как один из приёмов борьбы. Примеры из партий ведущих мастеров шашек. Шашечные задачи с финальным запиранием. Две дамки и простая против дамки и простой. Четыре дамки против двух. Переход из дебюта в эндшпиль.

К концу учебного года спортсмены должны выполнить норматив первого спортивного разряда.

**Самостоятельная работа - в** Программу занятий группы входит индивидуальная работа для спортсменов. Во время подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо поставить дебют, изучить теоретические позиции, проанализировать различные партии, найти и устранить ошибки, встречающиеся в партиях юных шашистов, поработать над психологической подготовкой спортсмена. Все эти проблемы лучше решать индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шашиста.

**Темы занятий**

1. Подготовка к конкретному противнику.

2. Разбор партий. Просмотр подборок партий по дебютам.

3. Анализ и устранение ошибок.

4. Психологическая подготовка спортсмена.

5. Правила поведения во время игры, подготовка к соревнованиям.

6. Работа с компьютером. Обучение компьютерным программам.

7. Работа с базами данных по дебютам, окончаниям. Решение задач.

8. Работа с литературой

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

1. Строевые упражнения

Построение в шеренгу, колонну (соблюдая определенный интервал и дистанцию). Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Отставить!». Расчет группы: по порядку, на первый и второй. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: шаг и бег на месте, походный (обычный) шаг, бег, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение длины и частоты шагов. Перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, повороты в движении. Размыкание и смыкание: приставными шагами, в движении.

2. 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.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами

С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх, и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом.

4. 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.

**3.11. 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 аналитический 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 водной 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.

**Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шашиста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | Самооценка, ощущение при развитии утомления | | Способы предупреждения и борьбы с ощущения при развитии утомления утомлением. |
| -усталость глаз; -тяжелая голова;  -«ватная голова» -болит голова;  -«туманная голова» -вялость;  -сонливость; -апатия;  -нежелание играть; -раздражительность | 1.Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости.  2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов.  3. Умение восстанавливаться после игры. |
| -трудность сосредоточиться на игре;  -появление «посторонних мыслей», музыкальных мелодий;  -утрата бдительности;  -трудность представления позиций и расчета вариантов;  -при нехватке времени потеря «шашечного видения» и самоконтроля | 1. Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух).  2. Прием глюкозы –сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада. |

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-преподаватели 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 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. Перед выступле­нием применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

**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.

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 в состязаниях.

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.

**3.12. Методические рекомендации по организации восстановительных средств и мероприятий**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей шашистов.

Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1) естественные и гигиенические;

2) педагогические;

3) медико-биологические;

4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Для начинающих шашистов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсмена на процедуры.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после занятий и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна. Во время интенсивных тренировок на тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1) непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;

2) водные процедуры;

3) отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);

4) дневной сон (1,5-2 часа).

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах тренировок увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, то есть систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма шашиста.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления.

Субъективные: шашист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

1. Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1) рациональный режим дня;

2) правильное, то есть рациональное калорийное и сбалансированное питание;

3) естественные факторы природы.

Режим дня.

Следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам обучающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания.

Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шашечного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок.

Питание шашиста должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Использование естественных факторов природы.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в парке – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки

2. Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами восстановления подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, то есть соответствие нагрузок функциональных возможностям организма, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общей физической подготовки важны ходьба, бег, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

3. Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

1) специальное питание и витаминизация;

2) фармакологические;

3) физиотерапевтические;

4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в шашках, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

4. Психологические средства восстановления

Следовательно, выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шашках. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий.

**3.13. Методические рекомендации по организации инструкторской и судейской практики**

Одной из задач  ДЮСШ 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 на этапе ТЭ и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Подготовку спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и судьи целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Занятия спортсменов по этой теме следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения, спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

    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 и командный язык для построения, проведение строевых и порядковых упражнений;

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.

Во время тренировок необходимо приучать спортсменов к самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шашечных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

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

Обучающиеся ТЭ – 5 могут принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

**3.14. Методические рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Тренировочные и соревновательные нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шашки».

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов, при менее чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку во время подготовки и участия в соревнованиях, рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну — около 23—24 часов, подъем — в 7—8 часов.

Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками спортсменов на соревнования, проводимые в районах с другим поясным временем. Рекомендуется приехать на место соревнований не менее чем за 5-7 дней до их начала или заблаговременно перестроить режим (в месте постоянного проживания) в соответствии со временем проведения будущих соревнований.

**3.15. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

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.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

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

**3.16. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Принимая во внимание, что процесс подготовки квалифицированных спортсменов занимает в среднем 5 – 8 лет, тренеру трудно осуществлять достаточно квалифицированный прогноз на столь длительный период времени. Для этого наиболее результативно поэтапное моделирование учебно-тренировочного процесса с учётом ведущих признаков индивидуальности с динамикой изменения результатов.

На этапах НП тренер ещё не может точно спланировать результаты спортсменов, но может дать им ориентиры, которые послужат для ребят критерием их успешности.

Уже начиная со второго года обучения, тренер может заранее планировать соревнования, в которых будут участвовать спортсмены и личные цели и задачи для каждого.

На УТ этапах, исходя из предварительной оценки приростов результатов у спортсмена, тренер планирует не только турниры, но и возможные места, которые должен занять спортсмен в этих соревнованиях.

На этапах СС и ВСМ в планирование принимает участие и спортсмен, вместе с тренером выбирая наиболее значимые цели и задачи на учебный год.

Обязательно в конце учебного года происходит анализ целей, задач и их выполнения\невыполнения, с разбором причин помешавших или поспособствующих выполнение\невыполнению этих прогнозов.

При прогнозирование нужно учесть, что динамика взаимосвязей личных особенностей с темпом приростов результатов по годичным циклам у шашистов существенно различается. У спортсменов с высоким темпом прироста большему увеличению результатов способствуют такие черты личности, как уверенность в себе, экстравертированность, общительность, меньшая тревожность, высокая критичность самооценки, усидчивость, большая работоспособность.

**IV. Система контроля и зачетные требования**

**4.1. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

В процессе подготовки важно осуществлять систематический контроль деятельности, поведения и состояния здоровья шашиста.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (1 раза в год);

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Педагогический контроль в подготовке шашистов необходимо приме­нять для установления взаимосвязи между тренировочными и соревнова­тельными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях.

Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления:

1. Контроль за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов
2. Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Педагогический контроль осуществляется силами тренера-преподавателя с использованием следующих методов:

-  педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;

-  сбор мнений (анкетирование, опрос, беседа);

 Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может быть самоконтроль спортсмена – система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической (ведение дневника).

 Данные врачебно-педагогического контроля, а также самоконтроля дают основания утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса  или сделать выводы о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

 Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебно-педагогический контроль должен осуществляется постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований (медицинское, психологическое, биохимическое, педагогические наблюдения) помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, интеллектуального развития и функциональной подготовленности спортсменов. Дает возможность прослеживать, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объем, интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

**4.2. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «шашки»**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на различных этапах подготовки в виде спорта шашки

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.

Комплекс в настоящее время находится в процессе разработки. В основу комплекса положены многолетние разработки и нормативы комплекса ГТО от 1985 года, которые стали основой современного спортивного тестирования во многих зарубежных странах и в СНГ.

**Показатели соревновательной нагрузки**

Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 |

Примерные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 |

**4.3. 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** |
| **НП-1** | |
| - правило «взялся – ходи»  - понятия о начале партии. | - 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 |
| **НП-2** | |
| - основы оценки позиции | - оценивать позицию |
| - первоначальное понятие дебюта;  - основные принципы разыгрывания несложных вариантов в дебютах:  - понятие темпа | - разыгрывать несложные дебютные варианты. |
| - первоначальное понятие о миттельшпиле;  - тактические приемы. | - решать тактические задачи.  - находить и проводить элементарные тактические удары и комбинации во время партий. |
| - первоначальные понятия об эндшпиле |  |
| НП-3 | |
| - основные принципы разыгрывания в дебютах;  - понятие гамбит;  - ловушки в дебютах.  - первоначальные понятия борьбы за центр;  - понятие о флангах. | - вести игру Бодянского и обратную игру Бодянского;  - вести борьбу за центр;  - играть на флангах. |
| - шашечную нотацию, краткую запись | - записывать партию;  - пользоваться часами |
| - основные тактические приёмы. | - находить несложные тактические удары и проводить комбинации;  - решать тактические задачи на 2-3 хода;  - находить и проводить элементарные тактические удары и комбинации во время партий. |
| ТЭ-1 | |
| - элементарные понятия об истории шашек | - знать краткую историческую справку о шашках;  - знать чемпионов мира. |
| - шашечный кодекс | - регламент соревнований |
| - основные планы сторон в дебютах;  - центр;  - план игры;  - ловушки в открытых дебютах. | - разыгрывать дебюты;  - составлять план игры;  - обеспечивать безопасность простой и дамки. |
| - понятие о тактике игры  - цели и задачи тактики;  - техника расчета вариантов;  - ловушки в миттельшпиле;  - борьба за линии;  - оценка позиции. | - реализовывать материальный перевес;  - классифицировать комбинации по идеям;  - решать тактические комбинации на сочетание идей;  - вести борьбу по открытым линиям;  - оценивать позицию;  - составлять план игры на основе оценки позиции. |
| ТЭ-2 | |
| - знать основные положения шашечного кодекса: | - системы соревнований;  - таблицу очередности игр;  - турнирная таблица |
| - элементарные дебютные принципы;  - вскрытие игры;  - фланговые операции в дебюте;  - понятия мобилизации и шаблона;  - типичные комбинации в дебюте;  - типовые приемы игры в …. | - реализовывать материальный перевес;  - уметь вскрывать (подрывать) центр противника;  - уметь обосновывать выбор фланговых операций;  - уметь находить контрудар против фланговых операций. |
| - оценка позиции, план игры;  - комбинации на сочетание идей | - уметь выбирать план игры на основе оценки позиции;  - уметь находить комбинации на сочетание идей;  - вести борьбу за захват открытых и полуоткрытых линий;  - знать способы защиты от атаки;  - понимать роль контратаки и контрудара в центре и на фланге; |
| - элементарные теоретические и несложные вопросы техники игры в эндшпиле. | - вести игру в эндшпиле. |
| ТЭ-3 | |
| - знать основные положения шашечного кодекса: | - роль судьи;  - контроль времени;  - оформление отчета о соревновании. |
| - элементарные дебютные атаки;  - контратака;  - фланговые операции в дебюте;  - понятия мобилизации и шаблона;  - типичные комбинации в дебюте. | - реализовывать материальный перевес;  - уметь вскрывать (подрывать) центр противника;  - уметь обосновывать выбор фланговых операций;  - уметь находить контрудар против фланговых операций. |
| - оценка позиции, план игры;  - комбинации на сочетание идей. | - уметь выбирать план игры на основе оценки позиции;  - уметь находить комбинации на сочетание идей. |
| - элементарные приемы техники игры в эндшпиле | - вести игру в эндшпиле;  - уметь играть в смешенных окончаниях. |
| ТЭ-4 | |
| - историю развития шашек в 20 в. | - краткую историческую справку о развитии шашек в 20 в. |
| - названия дебютов по внешним признакам;  - методы работы с дебютной теорией;  - типичные комбинации в дебюте,  - типичные комбинации в миттельшпиле;  - комбинации на сочетание идей. | - осознанное владение принципами дебютной теории;  - подбирать дебютный репертуар;  - оценивать позицию;  - находить типичные комбинации в дебюте, в миттельшпиле;  - технику расчета комбинаций;  - приемы тактической защиты;  - находить тактические удары и ловушки;  - осуществлять стратегическое планирование. |
| - эндшпили различных типов. | - реализовывать материальный перевес в эндшпиле различного тапа;  - оценивать позицию. |
| ТЭ-5 | |
| - Крупнейшие турниры конца 20 в. и начала 21 в. | - творчество шашистов 20 и 21 веков  - творчество чемпионов мира.  - творчество современных шашистов. |
| - современные дебютные принципы,  - названия дебютов по внешним признакам с запоминанием первых 7 - 8 ходов;  - типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. | - реализовывать материальный перевес и позиционный перевес;  - обнаруживать в позиции скрытые возможные тактические приёмы и комбинации;  - осуществлять стратегическое планирование;  - вести борьбу в закрытых позициях. |
| - эндшпили различных типов.  - композиция, этюд. | - вести игру в сложных окончаниях;  - реализовывать материальный перевес и позиционный перевес. |

**4.4. 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 зачисления на этапы подготовки:**

**1**. **Нормативные требования по СФП для перевода и зачисления в группу этапа начальной подготовки 1 года:**

2. Знание линий шашечной доски.

3. Умение определять цвет полей шашечной доски.

4. Знание правил ходов и взятий.

5. Умение играть партию.

**2. Нормативные требования по СФП для перевода и зачисления в группу этапа начальной подготовки 2 года:**

1. Знание основ шашечного кодекса..

2. Знание истории происхождения шашек;

3. Владение простейшими принципами реализации материального преимущества;

4. Участие в квалификационных турнирах.

**3. Нормативные требования по СФП для перевода и зачисления в группу этапа начальной подготовки 3 года:**

1. Знание основ шашечного кодекса, умение записывать партию.

2. Знание правил игры с использованием шашечных часов Умение определять цвет полей шашечной доски по названным координатам. Умение записывать партию;

3. Знание стратегических идей некоторых дебютных систем: «Кол», «Тычок» и др.

4. Знание основных дебютных принципов;

5. Умение осуществлять простые шашечные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов;

6. Умение находить активные ходы-кандидаты;

7. Умение оценивать позицию: ничья или выигрыш;

8. Участвовать в классификационных турнирах.

**4. Нормативные требования по СФП для перевода и зачисления в группу тренировочного этапа 1 года:**

1. Знание истории распространения шашек.

2. Владение основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знания стратегических идей некоторых дебютных систем: «Перекресток», «Вилочка», игра Бодянского и др.;

3. Умение осуществлять простые шашечные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов;

4. Умение находить 2-3 активных хода-кандидата, стараться выбрать лучший;

5. Умение составлять план игры;

6. Умение оценивать позицию;

7. Умение вести борьбу на флангах;

8. Участвовать в квалификационных турнирах.

**5. Нормативные требования по СФП для перевода и зачисления в группу тренировочного этапа 2 года:**

1. Знание чемпионов мира;

2. Знание категорий соревнований;

3. Умение составлять план игры и дать оценку в дебюте;

4. Владение основными принципами разыгрывания дебюта.

5. Знание стратегических идей некоторых дебютных систем: «Кол», «Городская партия», обратная игра Бодянского и др.;

6. Умение осуществлять шашечные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов;

7. Умение решать тактические комбинации на сочетание идей;

8. Умение находить 2-3 активных хода-кандидата, стараться выбрать лучший;

9. Владение понятием «атака в шашечной партии»;

10. Умение составлять план игры, оценивать позицию;

11. Участвовать в квалификационных турнирах.

**6. Нормативные требования по СФП для перевода и зачисления в группу тренировочного этапа 3 года:**

1. Знание разрядные нормы и требования по шашкам;

2. Знание системы соревнований;

3. Умение пользоваться таблицей очередностей игры; контроль времени;

4. Умение составлять план игры и дать оценку позиции;

5. Умение организовать атаку и знание способов защиты от атаки; понимание роли контратаки и контрудара в центре и на фланге;

6. Владение основными принципами разыгрывания дебюта. Знание стратегических идей в некоторых дебютных системах: «Городская партия», «Обратная городская партия», «Жертва Кукуева», «Старая городская» и др.

7. Умение осуществлять шашечные приемы на сочетание идей;

8. Умение находить 2-3 активных хода-кандидата, стараться выбрать лучший;

9. Умение играть смешанные окончания;

10. Умение вводить варианты определенных дебютов и схем в компьютер;

11. Умение разбирать свои партии с помощью компьютера;

12. Участвовать в классификационных турнирах.

**7. Нормативные требования по СФП для перевода и зачисления в группу тренировочного этапа 4 года:**

1. Умение составлять план игры и дать оценку позиции;

2. Владение основными принципами разыгрывания дебюта. Знание стратегических идей в некоторых дебютных системах: «Кол», «Тычок», «Игра Романычева», «Гибельное начало» и др.

3. Умение организовать атаку; знание способов защиты от атаки; умение находить контратаки и контрудары в центре и на фланге;

4. Умение находить 4-5 активных хода-кандидата, стараться выбрать лучший;

5. Умение составлять план игры, оценивать позицию;

6. Умение играть смешанные окончания;

7. Умение самостоятельно подготовиться к очередной партии, найти варианты определенных дебютов и схем с помощью компьютерных программ по шашкам;

8. Умение разбирать свои партии с помощью компьютера;

9. Участвовать в классификационных турнирах.

**8. Нормативные требования по СФП для перевода и зачисления в группу тренировочного этапа 5 года:**

1. Умение составлять план игры и дать оценку позиции;

2. Владение основными принципами разыгрывания дебюта. Знание стратегических идей в некоторых дебютных системах: «Вилочка», «Косяк», «Обратная игра Бодянского», «Отказанный вариант игры Петрова» и др.

3. Умение организовать атаку; находить способы защиты от атаки;

4. Умение находить контратаки и контрудары в центре и на фланге;

5. Умение вести маневренную борьбу в закрытых позициях.

6. Умение находить 5-6 активных хода-кандидата, стараться выбрать лучший;

7. Умение составлять план игры, оценивать позицию;

8. Умение самостоятельно подготовиться к очередной партии, найти варианты определенных дебютов и схем с помощью компьютерных программ по шашкам;

9. Умение разбирать и анализировать свои партии с помощью компьютера;

10. Участвовать в классификационных турнирах.

**V. Техника безопасности**

**5. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

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

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

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

- Голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол;

- Между краем стола и грудной клеткой сидящего спортсмена необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка;

- Расстояние от глаз до стола соответствует 30-35 см;

- Позвоночник опирается на спинку стула;

- Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно;

- Надплечья находятся на одном уровне.

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

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

10. Спортсмены должны знать место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь

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

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

13. 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. Не включать самостоятельно компьютер.

6. Рекомендуется использовать оздоровительные моменты на занятиях:

- Физкультминутки, динамические паузы;

- Минутки релаксации;

- Дыхательная гимнастика;

- Гимнастика для глаз;

- Массаж активных точек;

- 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 оказать первую помощь пострадавшему, 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. Источники**

**6.1. 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 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
5. 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»;
6. 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»;
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «шашки» (утвержденный 30 декабря 2016 г), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учётом письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»
8. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
9. Постановление 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.; «Программа подготовки юных шашистов. Русские шашки» коллектива тренеров-преподавателей СДЮСШОР г. Нижний Тагил 1994г.
4. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта, - М.: Просвещение,1985.
5. Подласый И.П. Педагогика.- М.: Владос,1999.
6. Крылов А. Психология. – М.: Проспект,2000.
7. 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. | Акимов Р.Ф. Вилочка. - Якутск: 1998. |
| 3. | Барский Ю. П., Голосуев В. М., Мамонтов А. В., Пименов В. С. Русские шашисты: Саргин Д., Бодянский П., Шошин А. М.: 1985. 208 с. |
| 4. | Белоусов В. Н., Давыдов С. И., Шац М. Б. Курс шашечных лекций книга первая. Челябинск.: 1998. 240 с. |
| 5. | Белоусов В.Н. Шашечный всеобуч в школе.– Челябинск, 1998. |
| 6. | Белянин Г.П. Задача в русских шашках. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1969. |
| 7. | Белоусов В. Н., Шац М. Б. Курс шашечных лекций книга вторая. Челябинск.: 1995. 240 с. |
| 8. | Берн Э. Игры, в которые играют люди. - СПб.: Лениздат, 1992. |
| 9. | Бодров И.М., В.М. Высоцкий. Курс шашечных окончаний. Часть 1. Две на две.- М.: Владос, 2001. |
| 10. | Виндерман А. И., Герцензон Б. М. Шашки для всех. М.:1983. 128 с. |
| 11. | Городецкий В. Б. Книга о шашках. М.: 1984. 271 с. |
| 12. | Вигман В. и Швандерс Ю. «Косяк» и «Отказанный косяк». Методическое пособие. Часть I. — Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров Латвийской ССР. Научно-методический совет. -Рига, 1971(1972). |
| 13. | Вигман В. и Швандерс Ю. «Косяк» и «Отказанный косяк». Методическое пособие. Часть II. — Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров Латвийской ССР. Научно-методический совет. -Рига, 1971(1972). |
| 14. | Козлов И., Миротин Б. Комбинации и ловушки в русских шашках. - М.: Физкультура и спорт, 1960. |
| 15. | Кукуев Н.А. 125 шашечных этюдов. - М.: Физкультура и спорт, 1950. |
| 16. | Линдер И. М. А. Д. Петров первый русский шахматный мастер. М.: 1955. 246 с. |
| 17. | Литвинович В. С., Негра Н. Н. Курс шашечных дебютов. - Минск: Полымя, 1985. |
| 18. | Литвинович В. и Швандерс Ю. «Гамбит Кукуева», «Обратный косяк». Методическое пособие. Часть I и II. — Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров Латвийской ССР. Научно-методический совет. -Рига, 1971(1972). |
| 19. | Литвинович В. и Швандерс Ю. «Гамбит Кукуева», «Обратный косяк». Методическое пособие. Часть III и IV. — Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров Латвийской ССР. Научно-методический совет. - Рига, 1972. |
| 20. | Литвинович В., Швандерс Ю. «Обратный кол». Лекторий. — Федерация шашек Латвийской ССР. -Рига, 1973—1974. |
| 21. | Маншин С.С., Громов Г.В. Программа подготовки юных шашистов. 1 часть. Русские шашки. – СПб., 1992. |
| 22. | Микерин И.И. Дебюты: "Обратный кол" и "Отказанный кол". Методическое пособие по русским шашкам. - Государственный Комитет Азербайджанской ССР по физической культуре и спорту, кооператив "Досуг". - Баку, 1990. |
| 23. | Микерин И.И. Шашечный дебют "Обратный кол" и "Двойной кол". Методические  рекомендации по обучению игре в шашки. - Симферопольский кооператив "Физкультура и здоровье" - Симферополь, 1990. |
| 24. | Рамм Л. М. Курс шашечных начал: Руководство к изучению игры. - М.: ФиС, 1953. |
| 25. | Ряэк П. Дебют "Обратный кол". Методическое пособие по русским шашкам. - Кооператив "Каисса". - Таллин, 1991. |
| 26. | Ряэк П. Шашечный дебют "Обратный косяк". ЧII. Метод рекомендации по обучению игры в шашки. - Симферопольский кооператив "Физкультура и здоровье", 1989. |
| 27. | Сергеев Ф.В. "Обратная игра Бодянского". Часть 1. Методическое пособие по русским шашкам. - Клуб любителей шашечной игры. - Москва, 2000. |
| 28. | Цукерник Э.Г. Русские шашки. Теория дебютов. - Рига, ILJUS, 1996. |
| 29. | Чернопищук А.С., Горин А.П., Высоцкий В.М. Дебют "Косяк". Часть первая. Методическое пособие по русским шашкам. - "Досуг", Баку, 1989. |
| 30. | Чернопищук А.С., Горин А.П., Высоцкий В.М. Дебют "Косяк". Часть вторая. Методическое пособие по русским шашкам. - "Досуг", Баку, 1989. |

**Рекомендуемая литература для учащихся**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Абациев Н. В. помощь играющим в шашки. Часть I. Гамбит Кукуева. Методическое пособие. - Центральный шахматный клуб Вооруженных Сил СССР. - Москва, 1976. |
| 2. | Абациев Н. В. помощь играющим в шашки. Часть II. Косяк. Методическое пособие. - Центральный шахматный клуб Вооруженных Сил СССР. - Москва, 1980. |
| 3. | Барский Ю.П., Городецкий В.Б. Сеня, Храбрик и шашки. Правила шашек. Книга для детей младшего школьного возраста. – М.: Владос, 1998. |
| 4. | Герцензон Б.М., Напреенков А.А. О шашках с шуткой и всерьез. - Ростов-на-Дону, 1991. |
| 5. | Герцензон Б.М., Напреенков А.А. Шашки - это интересно. - СПб.: Литера, 1997. |
| 6. | Голосуев В.М. Древняя и загадочная игра. - СПб.: Интеграф, 1997. |
| 7. | Городецкий В.Б. Книга о шашках. - М.: Физкультура и спорт, 1990. |
| 8. | Лисенко В. К. Первая книга шашиста. Курс дебютов и принципы позиций: Руководство для начинающих.- Л.: Наука и школа, 1986.- 196 с. |
| 9. | Литвинович В.С., Негра Н.Н. Курс шашечных дебютов. - Минск: Полымя, 1985. |
| 10. | Куперман И. И. Начала партий в шашки / Предисл. Л. А. Рубинштейна.- М.: ФиС, 1950. |
| 11. | Маламед В.Р., Барский Ю.П. Курс шашечных окончаний. - М.: Физкульт. и спорт, 1989. |
| 12. | Селезнева. Косяк. Методическое пособие по русским шашкам. — Центральный Московский шашечный клуб. - Москва,1999. |
| 13. | Романчук О. А. Юному шашисту. Свердловск.: 1988. 208 с. |
| 14. | Шашечный кодекс. Тихвин.: 2003. 76 с. |
| 15. | Хацкевич Г. И. 25 уроков шашечной игры. Минск.: 1980. 260 с. |

**6.2. 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>

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Федерация Шашек России http://shashki.ru/
3. Единый шашечный сайт <http://64-100.com/>
4. Клуб интеллектуальных игр <http://www.gambler.ru/>

**VII. 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.