

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА АРМАВИРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШАХМАТНАЯ ШКОЛА**

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**по игровому виду спорта
«ШАШКИ»**

для детей в возрасте от 5 до 18 лет

(Разработана на основе: проекта федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы (Приказ Минспорта России от 24 декабря 2012 г. № 513 «Об утверждении Федерального государственному бюджетному учреждению «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) на 2013 год и на плановый период 2014 и 2015 годов»), Москва 2013.

Срок реализации: 8 лет

г. Армавир
2015

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШШ г. Армавира
от «02» июля 2015 года протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУ ДО ДЮСШШ г. Армавира
от «__» _____ 2015 года № ____

Составители программы:

Багдасарян Аркадий Манвелович – тренер-преподаватель высшей квалификационной категории МБУ ДО ДЮСШШ г. Армавира, Мастер спорта СССР по шашкам;

Гаспарян Джемма Оганесовна - кандидат педагогических наук, тренер-преподаватель первой квалификационной категории МБУ ДО ДЮСШШ г. Армавира, КМС по шашкам.

Ургарчева Татьяна Григорьевна - директор, тренер – преподаватель МБУ ДО ДЮСШШ г. Армавира;

Онищук Елена Николаевна - заместитель директора по МР, тренер-преподаватель высшей категории МБУ ДО ДЮСШШ г. Армавира.

Рецензенты:

Алла Петровна Кара - и.о. директора Армавирского филиала ГОУ Краснодарского края ККИДППО, КИН, доцент;

Валентина Ивановна Спирина - декан социально-психологического факультета ФГБОУ ВПО АГПА, доктор педагогических наук, профессор;

Гаспарян Джемма Оганесовна - кандидат педагогических наук, тренер-преподаватель первой квалификационной категории МБУ ДО ДЮСШШ г. Армавира, КМС по шашкам.

Программа спортивной подготовки «Шашки» предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объема знаний на этапах тренировки, контрольных требований по этапам подготовки по шашкам в МБУ ДО ДЮСШШ г. Армавира.

Программа разработана в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Краснодарского края с учетом современных тенденций развития шашек на основе передового опыта тренировки игроков в шашки, 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 тренировки по шашкам, включая содержание тренировочной и воспитательной работы, планирование учебного материала по предметным областям и этапам подготовки, систему контрольных нормативов и требований для перевода спортсменов на следующие этапы подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Характеристика вида спорта.	4
1.2.	Специфика организации обучения.	4-6
1.3.	Структура системы многолетней подготовки.	6-8
1.4.	Комплектование и наполняемость тренировочных групп.	8-10
2.	Учебный план. (Тренировочный план)	10
2.1.	Основные положения.	10
2.2.	Продолжительность и объемы реализации Программы.	10-11
2.3.	Соотношение объемов тренировочного процесса	12
2.4.	Основные задачи этапов подготовки.	13-15
3.	Методическая часть.	16
3.1.	Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок	16
3.2.	Рекомендуемые объемы соревновательных нагрузок	16
3.3.	Минимальные и максимальные показатели соревновательной нагрузки	16-17
3.4.	Планирование спортивных результатов	17
3.5.	Содержание и методика работы по предметным областям и этапам подготовки	17-39
3.6.	Методические рекомендации по организации общей физической подготовки	39-41
3.7.	Методические рекомендации по организации психологической подготовки	41-42
3.8.	Методические рекомендации по организации восстановительных средств и мероприятий	42-45
3.9.	Методические рекомендации по организации инструкторской и судейской практики	45
4.	Требования к результатам освоения программы по предметным областям	45-48
5.	Промежуточная аттестация.	48
5.1.	Комплексы контрольных заданий и упражнений для оценки результатов освоения программы при проведении промежуточной аттестации.	48-50
5.2.	Нормативы по общей физической подготовки для определения уровня усвоения программы при проведении промежуточной аттестации спортсменов	51
5.3.	Методические указания по организации аттестации спортсменов	52
6.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	52-54
7.	Требования к кадрам, осуществляющих спортивную подготовку	54
8.	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.	55
9.	Литература	56
9.1.	Рекомендуемая литература для тренеров-преподавателей	56-57
9.2.	Рекомендуемая литература для спортсменов	57
9.3.	Список электронных ресурсов	57
10.	План спортивно-массовых мероприятий	58

1. Пояснительная записка.

1.1. Характеристика вида спорта.

Шашки - это сфера интеллектуальной деятельности, в которой основной формой является игра двух партнеров. Игра способствует развитию логического и творческого мышления, памяти, вырабатывает решительность, усидчивость; игра в шашки - это школа терпения и критического подхода к себе и партнерам.

Сейчас шашки стали профессиональным видом спорта, к тому же все детские соревнования носят спортивную направленность. Поэтому развитие личности ребенка происходит через шашечную игру в ее спортивной форме. Спорт вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке и т.д. Шашки, сочетающие в себе также элементы науки и искусства, могут вырабатывать в учащихся эти черты более эффективно, чем другие виды спорта. Формирование этих качеств нуждается, безусловно, в мотивации, а в шашках любое поражение и извлеченные из него уроки способны создать у ребенка сильнейшую мотивацию к выработке у себя определенных свойств характера.

О социальной значимости шашек, их возрастающей популярности можно судить по таким весомым аргументам как создание международных организаций, занимающихся популяризацией и пропагандой шашек, проведением многочисленных международных соревнований. Шашки становятся все более серьезным занятием огромного количества людей и помогают становлению человека в любой среде деятельности, способствуя гармоничному развитию личности.

Шашки это не только игра, доставляющая детям много радости, удовольствия, но и действенное эффективное средство их умственного развития, формирования внутреннего плана действий - способности действовать в уме.

В современном мире для того, чтобы играть в шашки на высшем уровне, необходимо интенсивно заниматься с раннего детства. Государственная поддержка профессионального спорта тоже дает свои результаты – уже появляются 12-13-летние чемпионы. Шашечная игра наиболее распространена в северных регионах нашей страны, в странах бывшего СССР. Разновидности русских шашек – стоклеточные шашки, бразильские шашки, чеккерс и другие распространены в некоторых странах Европы и Африки.

В настоящее время, когда весь мир вступил на новый этап развития науки и техники, культуры и экономики, передовых технологий и социальной сферы, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать её и делать логические выводы. Очень большую роль в формировании логического и системного мышления играют шашки и шахматы. Занятия шашками и шахматами способствуют повышению интеллектуального уровня учащихся, умению концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени.

1.2. Специфика организации обучения.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа МБУ ДО ДЮСШШ г. Армавира составлена в соответствии:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 07.05.2013г. с изменениями, вступившими в силу с 19.05.2013г. с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки Федерации от 29 августа 2013 года

№ 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации 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» (далее – приказ Минспорта России от 12 сентября 2013 года № 730);
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (далее – приказ Минспорта России от 12 сентября 2013 года № 731);
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (далее – приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125);
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 апреля 2014 года № 279;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41;
- Положением о порядке организации деятельности учреждений физкультурной направленности, подведомственных УО администрации муниципального образования город Армавир;
- Уставом МБУ ДО ДЮСШШ, лицензией и другими нормативными правовыми актами, регламентирующими деятельность в области физической культуры и спорта.

АКТУАЛЬНОСТЬ И НОВИЗНА данной программы состоит в том, что большое внимание уделяется не только формам работы, направленным на интеллектуальное и физическое совершенствование спортсменов, достижение ими высоких спортивных показателей, но и методике выработки положительных социальных качеств личности – стрессоустойчивости и эмоционально-личностной адекватности, критичности мышления и креативности.

ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА НА ОСНОВЕ:

- приказом Министерства спорта Российской Федерации 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»
- проекта федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы (Приказ Минспорта России от 24 декабря 2012 г. № 513 «Об утверждении Федерального государственному бюджетному учреждению «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) на 2013 год и на плановый период 2014 и 2015 годов»), Москва 2013.

Основное содержание обучения утверждено в проекте федерального стандарта спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы. Соответственно, утверждены наименования групп: этап начальной подготовки – **ЭНП** (первого, второго, третьего года обучения), тренировочный этап - **ТЭ** (первого, второго, третьего, четвертого, пятого года обучения)

Данная программа предназначена для спортивных школ по шашкам. Учебный материал программы излагается для этапа начальной подготовки, тренировочного этапа

(базовая подготовка), тренировочного этапа (спортивной специализации 1-го и 2-го года я, углубленной специализации 3-го, 4-го, 5-го года).

Такая структура программы позволяет тренерам-преподавателям осуществлять единое направление в тренировочном процессе.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности, выявление одаренных детей, получение ими не только начальных знаний о физической культуре и спорте в области шашечной игры, но и углубленной специализации, успешного изучения шашек, саморазвития и самореализации личности всех участников тренировочного процесса (тренеров-преподавателей, спортсменов, родителей).

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- формирование и развитие творческих спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья спортсменов;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- формирование устойчивого интереса к шашкам;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в шашках;
- привлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодежи к систематическим занятиям шашками;
- подготовка спортсменов-разрядников;
- подготовка спортсменов-инструкторов и судей по спорту из числа спортсменов.

1.3. Структура системы многолетней подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной умственной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования специализированных умений и навыков.

Срок реализации программы 8 лет и содержит три этапа подготовки: начальной подготовки, тренировочный (базовой подготовки), тренировочный этап (спортивной специализации).

Программа может реализовываться в сокращенные сроки: в соответствии с положением «О сокращенной реализации программы».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Учебная дисциплина: шашки.

Место проведения занятий: специально оборудованные учебные кабинеты на базе МБУ ДО ДЮСШШ и учебные кабинеты на базах общеобразовательных школ.

Возраст учащихся: 5-18 лет.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие требования программы спортивной подготовки, могут продолжать тренировочный процесс в учреждении до полного освоения Программы и не могут быть отчислены по возрастному критерию.

Формы занятий: основными формами при реализации дополнительной предпрофессиональной программы в учреждении являются:

- **групповые и индивидуальные тренировочные занятия**, учебная группа сформирована с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки спортсменов: изучение дебютов, миттельшпиля, эндшпиля, выполнение упражнений, решение задач, этюдов,

комбинаций;

- *работа по индивидуальным планам*, самостоятельная работа занимающихся (проводится с лучшими спортсменами при подготовке к соревнованиям);

- *участие в спортивных соревнованиях*, матчевых встречах, командных, личных первенствах, сеансах одновременной игры, быстрых шашек, разбор и анализ сыгранных партий;

- *учебно-тренировочные сборы на выезде* (выборочно в соответствии с перечнем проведения учебно-тренировочных сборов и с учетом календаря спортивной работы МБУ ДО ДЮСШШ);

- *медико-восстановительные мероприятия* (прохождение медкомиссии в центре медицинской профилактики);

- *инструкторская и судейская практика*;

- *выполнение контрольно-нормативных и переводных требований* (промежуточная аттестация спортсменов, тестирование и контроль).

- *спортивно-оздоровительная площадка* (на базе МБУ ДО ДЮСШШ и общеобразовательных школ)

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

1) Первый этап – этап начальной подготовки (ЭНП-1, ЭНП-2, ЭНП-3).

Этот этап предназначен для шашистов, не имеющих спортивного разряда, рассчитан на 3 года. В итоге спортсмены должны получить представление об основных правилах игры, ознакомиться с историей возникновения и развития шашек, творчеством выдающихся шашистов. После окончания начального этапа спортсмены должны знать: принципы игры в дебюте, основные тактические приемы, некоторые шашечные термины (дебют, миттельшпиль, эндшпиль и т.д.). В процессе тренировок используются различные формы и методы подачи материала:

- 1) Тренировочные занятия (теоретические и практические);
- 2) конкурсы решения задач;
- 3) индивидуальные занятия;
- 4) участие в турнирах.

Большое значение при изучении шашечного курса имеет специально организованная игровая деятельность на учебных занятиях, использование приема разыгрывания учебных заданий, создание игровых ситуаций. Стержневым моментом занятий становится деятельность самих спортсменов, когда они наблюдают, сравнивают, классифицируют, делают выводы, выявляют закономерности.

2) Второй этап – этап базовой подготовки (ТЭ-1, ТЭ-2).

Этот этап подготовки для шашистов 3ю, 2ю, 1ю, 3 разряда. Рассчитан на два года. По сравнению с начальным обучением увеличивается роль самостоятельной и индивидуальной работы. Прививаются навыки работы со специальной литературой. Добавляются новые формы и методы подачи материала и практической деятельности:

- 1) конкурсы решения комбинаций, задач, этюдов и т.д.;
- 2) разбор и анализ партий.

В процессе формирования игровых навыков решение комбинаций дополняется заданиями логического характера, нацеливающими спортсменов на анализ ситуации, логическое размышление и выяснение причинно-следственных связей, способствующих возникновению той или иной позиции или игровой ситуации. Изучение комбинаций способствует усилению концентрации внимания, так как требуется быстрый и точный расчет вариантов и предупреждение возможных контрударов противника.

3) Третий этап – этап спортивной специализации (ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5).

Этот этап спортивной специализации рассчитан на три года для шашкистов 3, 2, 1 спортивных разрядов. Целью данного этапа является повышение спортивного мастерства спортсменов до уровня 2 и 1 спортивного разряда, углубленное изучение шашечной теории для дальнейшего спортивного совершенствования. По сравнению с предыдущими этапами возрастает сложность материала. Спортсмены должны прилагать максимум усилий для развития таких качеств как усидчивость, настойчивость, трудолюбие и самодисциплина. К каждой отдельной партии требуется специальная подготовка, в том числе устранение собственных слабостей и недостатков; учет сильных и слабых сторон противника. На данном этапе обучения важную роль играет работа с компьютером. Методы работы на занятии в основном остаются теми же, но появляются и новые формы:

- 1) анализ партий с помощью компьютера
- 2) работа с базами данных;
- 3) игра в шашки с компьютером
- 4) конкурсы решения этюдов, задач, комбинаций;
- 5) анализ критических позиций с использованием компьютерных программ.

Проведение конкурсов решения комбинаций, этюдов, сложных задач способствует росту творческой активности спортсменов, а дух соперничества приводит к повышению результативности работы. Конкурсы проводятся с разным уровнем сложности заданий в зависимости от года освоения программы. При проверке решений учитывается правильность и полнота решения, ход рассуждений, оригинальность решения.

Работа с компьютером способствует повышению спортивного мастерства, обучению работе с вычислительной техникой и ее правильным использованием. Этот этап подготовки требует напряженного самостоятельного труда и приводит к творческому росту. Как правило, спортсмены, достигшие высокого уровня шашечного мастерства, превосходно учатся в общеобразовательной школе. В дальнейшем они без особых проблем поступают в высшие учебные заведения и по окончании их становятся успешными специалистами в любых областях промышленности, науки, здравоохранения и т.п.

1.4. Комплектование и наполняемость учебных групп.

Комплектование на этап начальной подготовки первого года (ЭНП) в МБУ ДО ДЮСШШ осуществляется путем зачисления всех желающих заниматься шашками, прошедших вступительные испытания, не имеющих медицинских противопоказаний (медицинский допуск к занятиям).

Группы тренировочного этапа (ТЭ) комплектуются спортсменами, не имеющими медицинских противопоказаний (медицинский допуск к занятиям), прошедшими необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими промежуточной аттестации по общей и специальной физической подготовке, установленных учебными программами. Досрочный перевод спортсменов на тренировочном этапе обучения проводится при условии прохождения учебных тем экстерном по индивидуальным планам подготовки и сдачи промежуточной аттестации.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей успешного спортивного роста спортсменов. Перевод спортсменов на следующие года освоения программы и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки определяется в таблице №1:

Рекомендуемая наполняемость групп по годам обучения

Этап подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Оптимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Оптимальный объём тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	
Этап начальной подготовки	Первый год	10	12-14	25	6	
	Второй год	10	14-16	20	8	
	Третий год	8	14-16	20	8	
Тренировочный этап	Этап базовой подготовки	Первый год	6	10-12	14	9
		Второй год	6	10-12	14	9
	этап спортивной специализации	Третий год	1	8-10	12	12
		Четвертый год	1	8-10	12	12
		Пятый год	1	8-10	12	12

Примечание:

- При проведении занятий с спортсменами из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель на тренировочном этапе. Например: а) при объединении в расписании в одну группу на тренировочном этапе и на этапе начальной подготовки (свыше одного года) максимальный количественный состав не может превышать 14 человек; б) при объединении групп тренировочного этапа углублённой специализации и начальной специализации максимальный количественный состав не может превышать 12 человек;
- разница между спортивной подготовкой спортсменов не должна превышать двух спортивных разрядов, что является условием объединения групп. (Например: 3ю -2ю - 1ю или 1ю - 3 - 2 и др.)

При необходимости объединения в одну группу спортсменов, разных по возрасту, уровню подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов. В зависимости от конкретных условий требования к разрядным нормам могут незначительно меняться.

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

Продолжительность одного академического часа равняется: ЭНП - 40 мин., ТЭ - 45 минутам.

Продолжительность одного занятия в день не должна превышать:

- в группах этапа начальной подготовки всех годов – 2-х часов;
- в тренировочных группах всех годов – 3-х часов.

В исключительных случаях, во время каникул в общеобразовательных учреждениях, учебные занятия могут увеличиваться в группах ЭНП до трех часов, в группах ТЭ до четырех часов в день.

В течение года на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, спортсмены выполняют контрольные и проверочные работы, тесты, принимают участие в олимпиадах по решению задач и комбинаций. В феврале проводится промежуточная аттестация по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка).

После каждого года тренировочного процесса на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации. По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий этап подготовки реализации Программы. По результатам сдачи нормативов за все годы обучения выдается свидетельство об освоении Программы спортивной подготовки «Шашки». Спортсменам, не освоившим полный курс обучения (по разным причинам), выдается справка.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН)

2.1. Основные положения.

Организация тренировочного процесса в учреждении строится на основе учебного плана, разрабатываемого учреждением самостоятельно, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта шашки.

Непрерывность освоения обучения Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участием учащихся в спортивных соревнованиях;
- участием учащихся в тренировочных сборах;
- участием учащихся в спортивно-оздоровительных площадках или лагерях;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа спортсменов допускается, начиная с этапа начальной подготовки. На самостоятельное изучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как физкультура и спорт в России, шашечный кодекс, организация и судейство соревнований, первоначальные понятия о шашках, история развития шашечной игры, общефизическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой спортсменов на основании сдачи промежуточной аттестации.

2.2. Продолжительность и объемы реализации Программы.

В процессе реализации учебного плана необходима рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических задач:

- ориентация уровня нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок на этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи физиологических систем растущего организма спортсмена.

С учетом изложенных задач в таблице №2 представлен годовой учебный план с расчетом на 46 недель (43 недели занятий и 3 недели – проведение промежуточной аттестации).

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: физкультура и спорт в России, шашечный кодекс, организация и судейство соревнований, первоначальные понятия о шашках, история развития шашечной игры, дебют, миттельшпиль, эндшпиль, спортивный режим и физическая подготовка шашиста, классификационные турниры, разбор и анализ партий, индивидуальные занятия, конкурсы решения, сеансы одновременной игры, выполнение контрольно-нормативных и переводных требований, общефизическая подготовка, учебно-тренировочные сборы (УТС) и сессии.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по дополнительной предпрофессиональной программе по игровому виду спорта «Шашки» (на 52 недели)

п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки															
		Этап начальной подготовки						Тренировочный этап									
		1 год / 6		2 год / 8		3 год / 8		этап базовой подготовки				этап спортивной специализации					
		1 год / 6	2 год / 8	3 год / 8	1 год / 9	2 год / 9	3 год/12	4 год/12	5 год/12								
1.	Теоретическая подготовка	40	-	44	-	69	-	70	-	68	-	80	-	72	-	70	-
1.1	Физкультура и спорт в России	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-
1.2	Правила вида спорта шашки. Организация и судейство соревнований	1	-	1	-	1	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-
1.3	Спортивный режим и физическая подготовка шашкиста	1	-	2	-	2	-	2	-	2	-	3	-	4	-	3	-
1.4	История развития шашечной игры	2	-	6	-	6	-	6	-	6	-	8	-	8	-	8	-
1.5	Первоначальные понятия о шашках	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.6	Дебют	8	-	14	-	18	-	18	-	18	-	18	-	18	-	20	-
1.7	Миттельшпиль	9	-	10	-	19	-	25	-	23	-	26	-	26	-	20	-
1.8	Эндшпиль	9	-	10	-	22	-	16	-	16	-	22	-	13	-	16	-
2.	Практическая подготовка Избранный вид спорта. Развитие творческого мышления:	-	272	-	372	-	347	-	398	-	400	-	544	-	552	-	554
2.1	Первоначальные понятия о шашках	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.2	Дебют	-	13	-	40	-	25	-	30	-	31	-	48	-	44	-	50
2.3	Миттельшпиль	-	30	-	40	-	32	-	47	-	47	-	54	-	63	-	60
2.4	Эндшпиль	-	29	-	40	-	35	-	56	-	29	-	54	-	49	-	49
2.5	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	1	-	1	-	3	-	3	-	4	-	4	-	4
2.6	Классификационные турниры. Разбор и анализ партий. Тематическая игра.	-	43	-	68	-	70	-	72	-	79	-	100	-	101	-	100
2.7	Конкурсы решения. Сеансы одновременной игры.	-	24	-	34	-	35	-	30	-	51	-	48	-	55	-	55
3.	Общездоровительная подготовка	-	43	-	43	-	43	-	43	-	43	-	86	-	86	-	86
4.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)	-	54	-	90	-	90	-	99	-	99	-	129	-	129	-	129
5.	Спортивно-оздоровительная работа	-	16	-	16	-	16	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15
6.	Медицинское обследование	справка		справка		справка		3		3		6		6		6	
Общее количество тренировочных часов в год		40	272	44	372	69	347	70	398	68	400	80	544	72	552	70	554
		312		416		416		468		468		624		624		624	
Количество часов в неделю		6		8		8		9		9		12		12		12	
Количество тренировок в неделю		3		4		4		3		3		4		4		4	
Общее количество тренировок в год		129		172		172		129		129		172		172		172	
7.	Максимальные и минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них (количество):	4/3		5/4		5/4		6/5		6/5		7/6		7/6		7/6	
	- соревнований - матчевых встреч, блицтурниров	2/3		3/4		4/5		4/5		4/5		5/6		5/6		5/6	
8.	Учебно-тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения учебно-тренировочных сборов и с учетом календаря спортивной работы МБУ ДО ДЮСШШ															
9.	Промежуточная аттестация	Два раза в год по плану МБУ ДО ДЮСШШ															

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов по предметным областям по отношению к общему объему тренировочного плана (таблица №3):

Таблица №3

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам тренировок на этапах подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
					Этап базовой подготовки		Этап спортивной специализации		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общее количество часов в год (час)	312	416	416	468	468	624	624	624
2	Количество часов в неделю (час)	6	8	8	9	9	12	12	12
3	Количество тренировок в неделю	3	4	4	3	3	4	4	4
4	Количество тренировок в год	129	172	172	129	129	172	172	172
5	Теоретическая подготовка, (час)	44	69	69	66	66	72	72	84
6	Общая и специальная физическая подготовка, (час)	43	43	43	43	43	86	86	86
8	Избранный вид спорта, (час)	171	214	214	260	260	340	340	325
9	Самостоятельная работа, (час)	54	90	90	99	99	129	129	129

Общее количество часов в год определяется из расчета 43 недели, что составляет:

1. Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов составляет (83% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральным стандартом спортивной подготовки по шашкам);
2. Общая и специализированная физическая подготовка в объеме - 17% от общего объема у тренировочного плана;
3. Теоретическая подготовка в объеме – 17-20% от общего объема тренировочного плана;
4. Избранный вид спорта в объеме – 60-65% от общего объема тренировочного плана;
5. Развитие творческого мышления в объеме - 10% от общего объема учебного плана в равных долях переносятся на теоретическую подготовку – 5% и избранный вид спорта – 5%, в виду того, что развитие творческого мышления у юных шашкистов формируется и развивается посредством изучения шашек во время теоретических и практических занятий

путем решения задач, комбинаций, этюдов, разбора и анализа шашечных партий.

6. Самостоятельная работа спортсменов в пределах 22% от общего объема тренировочного плана.

Распределение времени в годовом тренировочном плане на основные разделы подготовки по годам освоения программы осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки шашкистов.

2.4. Основные задачи этапов подготовки

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этапе начальной подготовки первого, второго и третьего года: укрепление здоровья, закаливание, формирование интереса к целенаправленным занятиям шашками, овладение элементарными основами шашечной игры, ознакомление с основными тактическими идеями и приемами, получение первоначальных знаний по истории шашек, приобретение навыков участия в соревнованиях, создание условий для развития восприятия, внимания, памяти, логического мышления, приобретение опыта участия в соревнованиях.

Целью этапа начальной подготовки является повышение спортивного мастерства спортсменов до уровня:

1 год - выполнение нормативов 3 юношеского разряда – 25 % от количества спортсменов в группах;

2 год - выполнение нормативов 3 юношеского разряда – 50 % спортсменов - 2 юношеского разряда 25% от количества спортсменов в группах;

3 год - выполнение нормативов 3 юношеского разряда – 50%, 2 юношеского разряда – 50% спортсменов, - 1 юношеского разряда 25% от количества спортсменов в группах.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

На тренировочном этапе первого года: укрепление здоровья, закаливание, формирование интереса к целенаправленным занятиям шашками, развитие интереса к занятиям шашками, изучение сложных комбинаций на сочетание идей, овладение элементарными техническими приемами, усвоение понятий о тренировке и гигиене шашкиста, участие в соревнованиях, навыков в качестве ассистента судей и тренера-преподавателя, воспитание физических, морально-эстетических и волевых качеств, профилактика вредных привычек.

Целью тренировочного этапа первого года является повышение спортивного мастерства спортсменов до уровня: - 2 юношеского разряда – 25% - 1 юношеского разряда – 50%, - 3 разряда – 25%.

На тренировочном этапе второго года – укрепление здоровья, закаливание, формирование интереса к целенаправленным занятиям шашками, формирование устойчивого интереса к занятиям шашками, развитие комбинационного зрения и логического мышления, приобретение навыков самостоятельной работы над дебютами, ознакомление с приемами атаки и защиты в партии, углубленное изучение окончаний и основных тактических приемов эндшпиля, изучение понятия инициативы в дебюте, расширение знаний о проблемах центра, дальнейшее изучение истории шашек, элементарных основ судейства и организации шашечных соревнований, приобретение навыков невербального общения,

воспитание физических, морально-эстетических и волевых качеств, профилактика вредных привычек.

Целью тренировочного этапа второго года является повышение спортивного мастерства 1 юношеского разряда – 25% 3 разряда – 50% спортсменов, повышение спортивного мастерства спортсменов до уровня 2 разряда - 25% спортсменов.

На тренировочном этапе третьего года: укрепление здоровья, закаливание, формирование интереса к целенаправленным занятиям шашками, расширение полученных знаний, ознакомление с основными идеями современных дебютов, совершенствование техники разыгрывания миттельшпиля и эндшпиля, получение знаний о психологической и волевой подготовке, о режиме шашиста и методике тренировки, воспитание физических, морально-эстетических и волевых качеств, профилактика вредных привычек.

Целью тренировочного этапа третьего года обучения является повышение спортивного мастерства учащихся до уровня 3 разряда для 25 % учащихся, 2 разряда для 50 % учащихся, 1 разряда для 25 % учащихся

На тренировочном этапе четвертого года: укрепление здоровья, закаливание, формирование интереса к целенаправленным занятиям шашками, основам стратегии, совершенствование теоретических знаний, изучение типовых позиций миттельшпиля, овладение принципами составления индивидуального дебютного репертуара, изучение сложных окончаний, плана игры, построение дерева расчета, применение методов эмоциональной саморегуляции, воспитание физических, морально-эстетических и волевых качеств, профилактика вредных привычек.

Целью тренировочного этапа четвертого года является повышение спортивного мастерства спортсменов до уровня 2 разряда – 75% спортсменов, повышение спортивного мастерства спортсменов до уровня 1 разряда для 25 % спортсменов.

На тренировочном этапе пятого года: укрепление здоровья, закаливание, формирование интереса к целенаправленным занятиям шашками, формирование индивидуального дебютного репертуара, игрового стиля, дальнейшее изучение типовых позиций миттельшпиля и отработка на этой основе дебютного репертуара, регулярные выступления в соревнованиях, развитие аналитического мышления и исследовательского подхода к шашкам, приобретение навыков самопознания, самоанализа, саморефлексии, воспитание физических, морально-эстетических и волевых качеств, профилактика вредных привычек.

Целью тренировочного этапа пятого года является повышение спортивного мастерства спортсменов до уровня 2 разряда - 50% спортсменов, повышение спортивного мастерства спортсменов до уровня 1 разряда для 50 % спортсменов.

Примерные требования к разрядным нормам на этапах подготовки

Этап обучения	На начало учебного года		На конец учебного года	
	разряд	%	разряд	%
Начальная подготовка – 1 год	без разряда	-	без разряда	75
		3ю	25	
Начальная подготовка – 2 год	без разряда	75	без разряда	25
	3ю	25	3ю	50
			2ю	25
Начальная подготовка – 3 год	без разряда	25	3ю	25
	3ю	50	2ю	50
	2ю	25	1ю	25
Тренировочный этап – 1 год	3ю	25	2ю	25
	2ю	50	1ю	50
	1ю	25	3	25
Тренировочный этап – 2 год	2ю	25	1ю	25
	1ю	50	3	50
	3	25	2	25
Тренировочный этап – 3 год	1ю	25	3	25
	3	50	2	50
	2	25	1	25
Тренировочный этап – 4 год	3	25	2	75
	2	50	1	25
	1	25		
Тренировочный этап – 5 год	2	75	2	50
	1	25	1	50

В зависимости от конкретных условий требования к разрядным нормам могут незначительно меняться.

3. Методическая часть.

Методическая часть программы включает тренировочный материал по основным предметным областям, его распределение по годам в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам тренировок; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок

Объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки устанавливаются в соответствии с требованиями проекта федерального стандарта спортивной подготовки по шахматам (шашкам).

Таблица №5

№ п/ п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
					Этап базовой подготовки		Этап спортивной специализации		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Количество тренировок в неделю	3	4	4	3	3	4	4	4
2	Количество тренировок в год	156	208	208	156	156	208	208	208

3.2. Рекомендуемые объемы соревновательных нагрузок

Очень важно учитывать, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому годичный макроцикл подготовки спланирован так, чтобы юные шахматисты могли успешно выступать в соревнованиях именно в каникулярное время, без отрыва от учебы в общеобразовательных учреждениях.

Игровая соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постепенно возрастает. Рекомендуется следующие минимальные показатели соревновательной нагрузки с учетом этапа подготовки (таблица №6)

Таблица №6

3.3. Минимальные и максимальные показатели соревновательной нагрузки

№ п/ п	Количество	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
					Этап базовой подготовки		Этап спортивной специализации		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Количество соревнований минимальное	3	4	4	5	5	6	6	6
2	Количество соревнований максимальное	4	5	5	6	6	7	7	7
3	Количество матчевых встреч, блицтурниров минимальное.	1	2	3	3	3	4	4	4
4	Количество матчевых встреч, блицтурниров максимальное	2	3	4	4	4	5	5	5

При участии в традиционных ежегодных спортивно-массовых мероприятиях МБУ ДО ДЮСШШ и города более 50% спортсменов группы, тренировочные занятия по разбору и анализу партий, переносятся на место и время проведения турнира.

3.4. Планирование спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы. На основе игровой особенности спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований.

Количество и продолжительность соревнований зависит от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена. План содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных способностей.

3.5. Содержание и методика работы по предметным областям и этапам подготовки

3.5.1. Программа к этапу начальной подготовки первого года ЭНП-1

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1.	Физкультура и спорт в России	1	1	-
	1.1. Понятие о физической культуре. Шашки – как вид спорта.	1	1	-
2.	Правила вида спорта шашки. Организация и судейство соревнований.	1	1	-
	2.1. Правила шашечной игры. Правило «Взялся – ходи»	1	1	-
3.	Спортивный режим и физическая подготовка шашиста	1	1	-
	3.1. Спортивный режим шашиста.	1	1	-
4.	История развития шашечной игры.	2	2	-
	4.1. Происхождение шашек	1	1	-
	4.2. Распространение шашек в мире	1	1	-
5.	Первоначальные понятия о шашках	29	9	20
	5.1. Шашечная доска. Простые и дамки. Поле. Горизонталь, вертикаль, диагональ.	6	3	3
	5.2. Большая дорога, двойники, тройники, косяк	2	1	1
	5.3. Простые. Правила ходов и взятий	2	1	1
	5.4. Дамки. Правила ходов и взятий	2	1	1

	5.5. Нотация. Буквенное и цифровое обозначение полей.	7		7
	5.6. Любки, колонна, рогатка	2	1	1
	5.7. Ничья. Виды ничьих.	2	1	1
	5.8. Запирание в шашечной игре	2		2
	5.9. Понятие центра и флангов. Активные и отсталые шашки	4	1	3
6.	Дебют	21	8	13
	6.1. Понятие о начале игры. Основные принципы разыгрывания дебютов	4	2	2
	6.2. Типичные ошибки в дебюте	14	5	9
	6.3. Борьба за центр	3	1	2
7.	Миттельшпиль	39	9	30
	7.1. Понятие середины игры. Левый и правый фланги	4	1	3
	7.2. Тактика. Удар и комбинация	6	1	5
	7.3. Сильные и слабые пункты	5	1	4
	7.4. Связки	3	1	2
	7.5. Размены простые и скользящие	4		4
	7.6. Значение полей c5 и f4	4	1	3
	7.7. Активные и отсталые шашки	2	1	1
	7.8. Центральные и бортовые шашки	6	1	5
	7.9. Типичные комбинации в середине игры.	5	2	3
8.	Эндшпиль	38	9	29
	8.1. Определение. Виды эндшпиля	9	3	6
	8.2. Роль петли. Оппозиция	10	3	7
	8.3. Борьба простых.	7	1	6
	8.4. Ловушки в эндшпиле	7	1	6
	8.5. Борьба за центральные поля	3	1	2
	8.6. Дамочные окончания	2		2
9.	Классификационные турниры. Разбор и анализ партий.	43	-	43
	9.1. Участие шашистов в классификационных и тематических турнирах.	43	-	43
10.	Конкурсы решения.	24	-	24
	10.1. Упражнения для развития счетных способностей.	14	-	14
	10.2. Решение концовок и этюдов	10	-	10
11.	Общесфизическая подготовка	43	-	43
	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)	54	-	54
12.	Спортивно-оздоровительная работа	16	-	16
	ИТОГО:	312	40	272

3.5.2. 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 шашкистами 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 25% 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.

3.5.3. Программа к этапу начальной подготовки второго года ЭНП-2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1.	Физкультура и спорт в России	1	1	-
	1.1. Шашки – как вид спорта.	1	1	-
2.	Правила вида спорта шашки. Организация и судейство соревнований.	1	1	-
	2.1. Турнир. Виды соревнований.	1	1	-
3.	Спортивный режим и физическая подготовка шашиста	2	2	-
	3.1. Спортивный режим шашиста. Режим сна и питания.	1	1	-
	3.2. Двигательная активность шашиста.	1	1	-
4.	История развития шашечной игры.	6	6	-
	4.1. Разновидности шашек в Европе и Африке.	2	2	-
	4.2. Разновидности шашек в Азии.	2	2	-
	4.3. Шашки в России.	2	2	-
5.	Дебют	54	14	40
	5.1. Принципы разыгрывания дебюта.	5	2	3
	5.2. Ошибки в дебюте.	6	1	5
	5.3. Классификация дебютов.	4	1	3
	5.4. Борьба за центр в дебюте.	9	2	7
	5.5. Подрыв центра.	9	2	7
	5.6. Значение флангов в дебюте. Игра на флангах.	7	2	5
	5.7. Значение коловой и тычковой шашки.	6	1	5
	5.8. Дебюты «Кол» и «Тычок»	8	3	5
6.	Миттельшпиль	50	10	40
	6.1. Материальное и позиционное преимущество.	4	1	3
	6.2. Связка. Развязывание, освобождение от связки.	7	1	6
	6.3. Блокада фланга	5	1	4
	6.4. Прорыв на флангах и в центре	7	1	6
	6.5. Отвлечение мешающих шашек.	4	1	3
	6.6. Освобождение поля или линии.	4	1	3
	6.7. Отсталые и активные шашки	5	1	4
	6.8. Решетчатое расположение шашек	7	2	5
	6.9. Комбинационные идеи в русских шашках	7	1	6

7.	Эндшпиль	50	10	40
	7.1. Ловля одинокой дамки	8	1	7
	7.2. Дамочные окончания.	8	1	7
	7.3. Треугольник Петрова	8	1	7
	7.4. Окончания Саргина	6	1	5
	7.5. Проводка шашек в дамки	7	2	5
	7.6. Шашечный прорыв на флангах.	7	2	5
	7.7. Жертвы для прорыва	6	2	4
8.	Инструкторская и судейская практика.	1	-	1
9.	Классификационные турниры. Разбор и анализ партий. Тематическая игра.	68	-	68
	9.1. Участие шашкистов в классификационных и тематических турнирах.	60	-	60
	9.2. Разбор и анализ партий, типовых позиций.	8	-	8
10.	Конкурсы решения. Сеанс одновременной игры.	34	-	34
	10.1. Упражнения для развития счетных способностей.	8	-	8
	10.2. Решение концовок и этюдов	20	-	20
	10.3. Сеанс одновременной игры.	6	-	6
11.	Общесфизическая подготовка	43	-	43
	11.1. Подвижные игры	43	-	43
12.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)	90	-	90
13.	Спортивно-оздоровительная работа	16	-	16
ИТОГО:		416	44	372

3.5.4. 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 в 1,5 раза. 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 МБУ ДО ДЮСШШ.

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

3.5.5. Программа к этапу начальной подготовки третьего года ЭНП-3

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1.	Физкультура и спорт в России	1	1	-
	1.1. Развитие физической культуры и спорта в России. Шашки в России	1	1	-
2.	Правила вида спорта шашки. Организация и судейство соревнований.	1	1	-
	2.1. Единая Российская Спортивная Классификация Разряд. Рейтинг.	1	1	-
3.	Спортивный режим и физическая подготовка шашиста	2	2	-
	3.1. Спортивный режим шашиста во время соревнований.	1	1	-
	3.2. Двигательная активность шашиста.	1	1	-
4.	История развития шашечной игры.	6	6	-
	4.1. Разновидности шашек в мире	2	2	-
	4.2. Развитие шашек в 19-20 веке	2	2	-
	4.3. Распространение шашек в Европе и Африке	2	2	-
5.	Дебют	43	18	25
	5.1. Классификация дебютов, борьба за центр	4	2	2
	5.2. Борьба за центр в дебюте	4	1	3
	5.3. Ловушки в дебюте. Нарушение дебютных принципов	6	2	4
	5.4. «Отыгрыш». Начальные ходы, планы сторон	4	2	2
	5.5. «Городская партия». Начальные ходы, планы сторон	4	2	2
	5.6. Гамбиты. Основные планы сторон в гамбитных началах.	4	2	2

	5.7. Понятие центра. Важность полей <i>c5</i> и <i>f4</i> .	5	2	3
	5.8. План в начале игры. Оценка позиций в дебюте. Связь с миттельшпилем	8	3	5
	5.9. «Обратная городская партия» Начальные ходы, планы сторон	4	2	2
6.	Миттельшпиль	51	19	32
	6.1. Основные тактические приёмы. Двойной удар.	5	2	3
	6.2. Нападение и защита	9	4	5
	6.3. Цель комбинации. Мотив. Тема комбинации.	7	2	5
	6.4. Жертва и комбинации	3	1	2
	6.5. Вариант. Форсированный вариант.	3	1	2
	6.6. Техника расчета вариантов. Дерево вариантов	4	2	2
	6.7. Роль пункта <i>c5</i> и <i>f4</i> в миттельшпиле.	6	2	4
	6.8. Размен или жертва для уничтожения активной шашки соперника	3	1	2
	6.9. Блокада фланга	4	2	2
	6.10. Прорыв. Жертвы для прорыва	7	2	5
7.	Эндшпиль	57	22	35
	7.1. Определение эндшпиля. Роль дамки	3	1	2
	7.2. Три дамки против дамки на большой дороге	4	2	2
	7.3. Обработка эндшпиля: 4 простых против 4 пр.	5	2	3
	7.4. Виды оппозиции. Цугцванг.	8	3	5
	7.5. Понятие дальней и ближней оппозиции. Борьба простых.	5	2	3
	7.6. Дамочные окончания. Треугольник Петрова. Значение петли	10	4	6
	7.7. Виды эндшпиля. Окончания Саргина	10	4	6
	7.8. Значение знаний этюдов в эндшпиле	4	2	2
	7.9. Запирание в практической игре	3	1	2
	7.10. Три дамки против дамки и простой	5	1	4
8.	Инструкторская и судейская практика.	1	-	1
9.	Классификационные турниры. Разбор и анализ партий. Тематическая игра.	70	-	70
	8.1. Участие шашкистов в классификационных и тематических турнирах.	62	-	62
	8.2. Разбор и анализ партий, типовых позиций.	8	-	8
10.	Конкурсы решения. Сеансы одновременной игры	35	-	35
	9.1. Решение концовок	20		20
	9.2. Решение этюдов	11		11
	9.3. Сеансы одновременной игры	4	-	4
11	Самостоятельная работа	90		90
12.	Общефизическая подготовка	43	-	43

	10.1. Подвижные игры	43	-	43
13.	Спортивно-оздоровительная работа	16	-	16
	ИТОГО:	416	69	347

3.5.6. 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 Российской 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 дамк.

Третий год - подготовка шашкиста 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

3.5.7. Программа тренировочного этапа первого года ТЭ-1

Этап базовой подготовки

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1.	Физкультура и спорт в России	1	1	-
	1.1. Физическая культура как составная часть общей культуры – одно из важнейших средств воспитания.	1	1	-

2.	Правила вида спорта шашки. Организация и судейство соревнований.	2	2	-
	2.1. Положение о соревновании.	1	1	-
	2.2. Регламент соревнований.	1	1	-
3.	Спортивный режим и физическая подготовка шашиста	2	2	-
	3.1. Двигательная активность шашиста.	1	1	-
	3.2. Спортивный режим во время соревнований.	1	1	-
4.	История развития шашечной игры.	6	6	-
	4.1. Русские шашисты 19 века.	2	2	-
	4.2. Русские шашисты 20 века.	2	2	-
	4.3. Русские шашисты 21 века.	2	2	-
5.	Дебют	48	18	30
	5.1. Основные планы сторон в открытых началах.	4	1	3
	5.2. Типичные ошибки в дебюте	7	2	5
	5.3. «Перекресток»	7	3	4
	5.4. «Вилочка»	7	3	4
	5.5. «Игра Бодянского»	7	3	4
	5.6. «Обратная игра Бодянского»	8	3	5
	5.7. Отказанные варианты некоторых дебютов	8	3	5
6.	Миттельшпиль	72	25	47
	6.1. Комбинации как совокупность элементарных тактических приёмов и сочетание идей.	6	2	5
	6.2. Техника расчета вариантов. «Дерево» вариантов.	6	2	5
	6.3. Роль центра в середине игры	7	3	4
	6.4. Типичные комбинации в середине игры	8	3	5
	6.5. Связка правого фланга	8	3	5
	6.6. Связка левого фланга	8	3	5
	6.7. Роль полей c5 и f4 в миттельшпиле	8	3	5
	6.8. Цугцванг как метод борьбы	7	2	5
	6.9. Блокада фланга	7	2	5
	6.10. Выбор плана игры на основе оценки позиции	7	2	3
7.	Эндшпиль	72	16	56
	7.1. Простые окончания	6	1	5
	7.2. Реализация лишней шашки	6	1	5
	7.3. Дамочные окончания	6	1	5
	7.4. Борьба дамок с простыми	6	1	5
	7.5. Симметричные позиции	7	2	5
	7.6. Позиции Саргина	7	2	5
	7.7. Проводка шашек в дамки	7	2	5
	7.8. Треугольник Петрова	8	2	6
	7.9. Прорыв на флангах и в центре	8	2	6
	7.10. Жертва шашки для прорыва	6	1	5

	7.11. Активные и пассивные шашки в эндшпиле	5	1	4
8.	Инструкторская и судейская практика	3	-	3
9.	Классификационные турниры. Разбор и анализ партий. Тематическая игра.	72	-	72
10.	Конкурсы решения. Сеансы одновременной игры.	30	-	30
11.	Общесфизическая подготовка	43	-	43
12.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)	99	-	99
13.	Спортивно-оздоровительная работа	15	-	15
14.	Медицинское обследование	3	-	3
	ИТОГО:	468	70	398

3.5.8. 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 сочетании 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 25% спортсменов, второго - 25% и первого - 50% юношеских разрядов 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 шашкистов, поработать над психологической подготовкой спортсмена. Все эти проблемы лучше решать с спортсменами индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шашкиста.

Содержание и виды работ	Теория	Практика
Постановка дебюта	2	2
Подготовка к соревнованиям	2	3
Разбор партий участников соревнований	5	–
ИТОГО: 14	9	5

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.

3.5.9. Программа тренировочного этапа второго года ТЭ-2

Этап базовой подготовки

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1.	Физкультура и спорт в России.	1	1	-
	1.1. Всесоюзные юношеские соревнования и спартакиады, их значение для массового развития спорта. «Чудо-шашки»	1	1	-
2.	Правила вида спорта шашки. Организация и судейство соревнований.	2	2	-
	2.1. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские.	1	1	-
	2.2. Таблица очередности игр. Турнирная таблица.	1	1	-
3.	Спортивный режим и физическая подготовка.	2	2	-
	3.1. Режим дня. Правильное сочетание труда, отдыха, занятий спортом для юного спортсмена. Двигательная активность шашкиста.	2	2	-
4.	История развития шашечной игры.	6	6	-
	4.1. Русские шашкисты 19-20 века	2	2	-
	4.2. Правила игры в международные и бразильские шашки	2	2	-
	4.3. Английские шашки - чеккерс	2	2	-
5.	Дебют.	49	18	31
	5.1. Типичные ошибки в дебюте	6	2	4
	5.2. «Обратная городская партия»	5	2	3
	5.3. «Городская партия»	5	2	3

	5.4. «Кол»	6	2	4
	5.5. Разобшение флангов. Взаимосвязь между шашками разных флангов	6	2	4
	5.6. Оценка позиции в дебюте	5	2	3
	5.7. «Вилочка»	5	2	3
	6.7. «Старая партия»	5	2	3
	6.8. Игра Романычева и «Гибельное начало».	6	2	4
6.	Миттельшпиль.	70	23	47
	5.1. Тактика в миттельшпиле	6	2	4
	5.2. Роль полей с5 и f4 в середине игры	6	2	4
	5.3. Превосходство в центре – важнейший фактор успеха	5	2	3
	5.4. Комбинации с мотивами запираания	5	2	3
	5.5. Сложные комбинации на сочетание идей	5	1	4
	5.6. Понятие темпа. Значение темпов в симметричных позициях	6	2	4
	5.7. Виды симметрии	5	2	3
	5.8. Борьба против центра.	6	2	4
	5.9. Взаимодействие между флангами.	5	2	3
	5.10. Выбор плана игры в середине партии	5	2	3
	5.11. Пассивная и активная защита	6	2	4
	5.12. Типичные комбинации в миттельшпиле	5	1	4
	5.13. Центральные позиции. Преимущество центральных шашек перед бортовыми	5	1	4
7.	Эндшпиль.	45	16	29
	7.1. Четыре дамки против двух дамк	5	2	3
	7.2. Проводка шашки с1 при 2-х дамках и пр.а3	6	2	4
	7.3. Борьба дамки с простыми шашками	5	2	3
	7.4. Окончания Саргина	5	2	3
	7.5. Проводка шашки с1 при черной на а3	6	2	4
	7.6. Понятие и использование роздыха	6	2	4
	7.7. Значение петли в дамочных окончаниях	6	2	4
	7.8. Знание законов эндшпиля. Типичные ошибки в конце игры	6	2	4
8.	Инструкторская и судейская практика	3	-	3
9.	Классификационные турниры. Разбор и анализ партий.	79	-	79
	9.1.Классификационные турниры	72	-	72
	9.2.Разбор и анализ партий.	7	-	7
10.	Конкурсы решения. Сеансы одновременной игры.	51	-	51
	10.1.Решение концовок	23	-	23
	10.2.Решение этюдов	16	-	16

	10.3. Решение задач	6	-	6
	10.4. Сеансы одновременной игры.	6	-	6
11.	Общефизическая подготовка	43	-	43
12.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)	99	-	99
13.	Спортивно-оздоровительная работа	15	-	15
14.	Медицинское обследование	3	-	3
ИТОГО:		468	68	400

3.5.10. Методические рекомендации к тренировочному этапу второго года ТЭ-2

Спортсмены группы имеют 2 и 3 юношеские разряды, а некоторые 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 шашкистов 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 шашкистов 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.

К концу учебно-тренировочного этапа 25% спортсменов должны иметь 1 юношеский разряд, третий разряд 50%, второй разряд 25%.

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 шашкистов, поработать над психологической подготовкой спортсмена. Все эти проблемы лучше решать с спортсменами индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шашкиста.

Содержание и виды работ	Теория	Практика
Постановка дебюта	3	2
Подготовка к соревнованиям	3	4
Разбор партий участников соревнований	6	–
ИТОГО: 18	12	6

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.

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

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1.	Физкультура и спорт в России.	1	1	-
	1.1. Единая Российская Спортивная Классификация.	1	1	-
2.	Правила вида спорта шашки. Организация и судейство соревнований.	2	2	-
	2.1. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Шахматные часы.	1	1	-
	2.2. Учет и оформление результатов турнира.	1	1	-
3.	Спортивный режим и общая физическая подготовка	3	3	-
	3.1. Вредное воздействие курения, употребления наркотических средств и спиртных напитков на	1	1	-

	здоровье и работоспособность спортсмена.			
	3.2. Спортивный режим во время соревнований.	1	1	-
	3.3. Врачебный контроль.	1	1	-
4.	История развития шашечной игры.	8	8	-
	4.1. Шашки выдающиеся шашисты во второй половине 19 века.	2	2	-
	4.2. Русские шашечные мастера: А.Петров, Саргин, Бодянский, Кукуев.	2	2	-
	4.3. Шашки в культурной жизни русского общества 19-20в.в.	2	2	-
	4.4. Современные чемпионаты и чемпионы	2	2	-
5.	Дебют.	66	18	48
	5.1. Типичные комбинации в дебюте	6	1	5
	5.2. Захват центра и пространства.	6	1	5
	5.3. «Городская партия»	6	2	4
	5.4. «Обратная городская партия»	6	2	4
	5.5. Связь дебюта с миттельшпилем.	7	2	4
	5.6. Современные русские шашки. Жеребьевка дебютов	8	2	6
	5.7. Современные русские шашки. Летящие шашки	8	2	6
	5.8. «Жертва Кукуева»	7	2	5
	5.9. «Старая партия»	7	2	5
	5.10 Эволюция дебютных принципов и их современная трактовка	5	2	4
6.	Миттельшпиль.	80	26	54
	6.1. Типичные комбинации в миттельшпиле	7	2	5
	6.2. Сложные комбинации на сочетание идей.	7	2	5
	6.3. Техника расчета вариантов	8	2	6
	6.4. Отсталые шашки, способы их развития	8	3	5
	6.5. Связка фланга	8	3	5
	6.6. Тактические приемы в позициях со связками	8	3	5
	6.7. Выбор плана игры в середине игры	8	3	5
	6.8. Блокада фланга	8	3	5
	6.9. Жертва шашки в середине игры	8	3	5
	6.10. Цугцванг как метод борьбы.	5	1	4
	6.11. Оценка позиции. Факторы оценки.	5	1	4

7.	Эндшпиль.	76	22	54
	7.1. Простые окончания	8	2	6
	7.2. Дамочные окончания	8	2	6
	7.3. Типичные комбинации в эндшпиле.	9	3	6
	7.4. Симметрия в шашках	9	3	6
	7.5. Проводка шашки	10	3	7
	7.6. Запирание в эндшпиле	10	3	7
	7.7. Жертвы для прорыва	10	3	7
	7.8. Позиции Саргина	12	3	9
8.	Инструкторская и судейская практика	4	-	4
9.	Классификационные турниры. Разбор и анализ партий. Тематическая игра.	100	-	100
10.	Конкурсы решения. Сеансы одновременной игры.	48	-	48
11.	Общефизическая подготовка	86	-	86
12.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)	129	-	129
13.	Спортивно-оздоровительная работа	15	-	15
14.	Медицинское обследование	6	-	6
	ИТОГО:	624	80	544

3.5.12. Методические рекомендации к тренировочному этапу третьего года ТЭ-

Регулярные выступления в основных городских соревнованиях по календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШШ становятся нормой. В городе проводится много соревнований и наиболее подготовленные шашкисты 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 МБУ ДО ДЮСШШ, представляя свой город. При этом запись всех партий, записанных чётко и аккуратно в блокнот шашкиста, 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 50% спортсменов должны выполнить норматив второго спортивного разряда и 25% первого, поэтому требования к теоретической и спортивной подготовке шашкистов повышаются. Второй и первый разряды - очередная ступенька роста и формирования шашкиста, переходный этап от любителя к шашкисту 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. Борьба 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.

Содержание и виды работ	Теория	Практика
Постановка дебюта	4	2
Техника разыгрывания окончаний	2	2
Улучшение техники расчета	2	2
Подготовка к соревнованиям	4	2
Разбор партий участников соревнований	4	–
ИТОГО: 24	16	8

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.

3.5.13. Программа тренировочного этапа четвертого года ТЭ-4 **Этап спортивной специализации**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1.	Физкультура и спорт в России	1	1	-
	1.1. Организация и проведение детских турниров в России.	1	1	-
2.	Правила вида спорта шашки. Организация и судейство соревнований.	2	2	-
	2.1. Учет и оформление результатов турнира.	1	1	-
	2.2. Оформление отчета о соревновании.	1	1	-
3	Спортивный режим и физическая подготовка шашиста	4	4	-
	3.1. Режим дня. Правильное сочетание труда, отдыха и занятия спортом	4	4	-
4.	История развития шашечной игры.	8	8	-
	4.1. Русские шашисты конца 19 века	2	2	-
	4.2. Развитие шашек во второй половине XX века	2	2	-

	4.3. Развитие шашек в 21 веке	2	2	-
	4.4. Игры по переписке. Шашечные программы.	2	2	
5.	Дебют	62	18	44
	5.1. «Кол», «Тычок»	2	0	2
	5.2. Современные русские шашки. Летающие шашки. Жеребьевка ходов	13	4	9
	5.3. Дебютный репертуар шашиста.	8	2	6
	5.4. «Игра Петрова»	8	3	5
	5.5. «Городская партия».	4	2	2
	5.6. «Обратная городская партия»	5	2	3
	5.7. «Игра Романычева» и «Гибельное начало»	8	2	6
	5.8. «Перекресток».	7	1	6
	5.9. «Игра Бодянского».	7	2	5
6.	Миттельшпиль.	89	26	63
	6.1.Тактика в миттельшпиле	8	2	6
	6.2.Связка. Методы освобождения от связки	13	5	8
	6.3.Блокада фланга	10	2	8
	6.4. Сильные и слабые пункты. Отсталые шашки и способы их развития.	5	1	4
	6.5. Борьба за сильный центр. Стратегически важные пункты	7	2	5
	6.6. Тактические приёмы в позициях со связками	5	2	3
	6.7. Выбор плана в середине игры	5	2	3
	6.8. Ловушки в середине партии	7	2	5
	6.9. Приёмы тактической защиты. Цугцванг как метод борьбы	5	2	3
	6.10. Сочетание белых шашек с5 и h6(черных f4 и a3)	7	1	6
	6.11. Борьба против центра. Окружение центра	5	2	3
	6.12. Симметричные позиции. Гамбитные позиции	12	3	9
7.	Эндшпиль	62	13	49
	7.1. Окончания с простыми	5	1	5
	7.2. Дамка и две простые против дамки.	8	2	6
	7.3. Различные виды эндшпиля Позиции Саргина	5	1	5
	7.4. Проводка шашки с1 при двух дамках против дамки и простой на a3	8	2	6
	7.5. Дамочные окончания	5	1	5
	7.6. Запирание в практической игре	5	1	5
	7.7. Приемы выигрыша шашки	7	2	5
	7.8. Жертва шашки	5	1	4
	7.9. Прорыв в центре и на флангах. Жертвы для прорыва	10	2	8

8.	Инструкторская и судейская практика	4	-	4
	8.1. Система коэффициентов. Правила подсчета	2	-	2
	8.2. Швейцарская система. Жеребьевка	2	-	2
9.	Классификационные турниры. Разбор и анализ партий. Тематическая игра.	101	-	101
10.	Конкурсы решения. Сеансы одновременной игры	55	-	55
	10.1. Решение концовок	24	-	24
	10.2. Решение этюдов	13	-	13
	10.3. Решение задач	8	-	8
	10.4. Сеансы одновременной игры	10	-	10
11.	Общефизическая подготовка	86	-	86
12.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)	129	-	129
13.	Спортивно-оздоровительная работа	15	-	15
14.	Медицинское обследование	6	-	6
ИТОГО:		624	72	552

3.5.14. Методические рекомендации к тренировочному этапу четвертого года ТЭ-4

Основные направления работы в учебно-тренировочной группе четвертого 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 оформлении 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 75% учащихся должны выполнить второй разряд, а 25% 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.

Содержание и виды работ	Теория	Практика
Постановка дебюта	4	2
Техника разыгрывания окончаний	2	2
Улучшение техники расчета	2	2
Подготовка к соревнованиям	4	2
Разбор партий участников соревнований	4	–
ИТОГО: 24	16	8

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

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

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1.	Физкультура и спорт в России	1	1	-
	1.1. Международные связи российских шашистов.	1	1	-
2.	Правила вида спорта шашки. Организация и судейство соревнований.	2	2	-

	2.1. Поведение игроков. Роль судьи.	1	1	-
	2.2. Быстрая игра до конца партии. Предложение, требование ничьей.	1	1	-
3.	Спортивный режим и физическая подготовка шашиста.	3	3	-
	8.1. Режим дня. Режим сна и питание шашиста.	1	1	-
	8.2. Двигательная активность шашиста.	1	1	-
	8.3. Спортивный режим во время соревнований.	1	1	-
4.	История развития шашечной игры.	8	8	-
	4.1. Развитие шашек в 19 веке	2	2	-
	4.2. Развитие шашек в 20 веке	2	2	-
	4.3. Выдающиеся отечественные шашисты	2	2	-
	4.4. Современные шашки. Летающие шашки	2	2	-
5.	Дебют	70	20	50
	5.1. Понятие дебютной новинки	6	2	4
	5.2. Дебютный репертуар шашиста.	7	2	5
	5.3. Концентрический метод изучения дебютных схем	7	2	5
	5.4. Роль центра в дебюте	8	3	5
	5.5. «Вилочка»	8	2	6
	5.6 «Обратная игра Бодянского»	8	2	6
	5.7. Современные русские шашки. Летающие шашки	10	3	7
	5.8 «Отказанные варианты «Игры Петрова»	8	2	6
	5.9. «Косяк»	8	2	6
6.	Миттельшпиль	80	20	60
	6.1. Типичные комбинации в миттельшпиле.	8	2	6
	6.2. Сложные комбинации на сочетание идей. Техника расчета комбинаций	8	2	6
	6.3. Составление плана защиты.	7	2	5
	6.4. Размен как средство получения перевеса.	7	2	5
	6.5. Роль пунктов с5 и f4 в середине игры	8	2	6
	6.6. Блокада фланга	8	2	6
	6.7. Своевременность перехода в эндшпиль.	7	2	5
	6.8.Связки. Тактические приемы в позициях со связками	8	2	6
	6.9. Стратегия игры в типовых позициях.	7	2	5
	6.10.Борьба против центра. Окружение	6	1	5
	6.11. Переход из миттельшпиля в эндшпиль	6	1	5
7.	Эндшпиль	65	16	49
	7.1. Окончания с простыми	7	2	5

	7.2. Дамочные окончания	8	2	6
	7.3. Типичные комбинации в эндшпиле.	8	2	6
	7.4. Прорыв в центре и на флангах	6	1	5
	7.5. 4 дамки против двух	8	2	6
	7.6. Сложные окончания	8	2	6
	7.7. Расчет темпов в эндшпиле	8	2	6
	7.8. Позиции Саргина	7	2	5
	7.9. Позиционная жертва шашки	5	1	4
8.	Инструкторская и судейская практика	4	-	4
9.	Классификационные турниры. Разбор и анализ партий. Тематическая игра.	100	-	100
10.	Конкурсы решения. Сеансы одновременной игры.	55	-	55
11.	Общефизическая подготовка	86	-	86
12.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)	129	-	129
13.	Спортивно-оздоровительная работа	15	-	15
14.	Медицинское обследование	6		6
	ИТОГО:	624	70	554

3.5.16. 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 МБУ ДО ДЮСШШ становятся нормой. В городе проводится много соревнований краевого и ЮФО уровня, и наиболее подготовленные шашкисты 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 в Краснодарском крае, Южном Федеральном Округе и России. 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. Запираание как один из приёмов борьбы. Примеры из партий ведущих мастеров шашек. Шашечные задачи с финальным запираанием. Две дамки и простая против дамки и простой. Четыре дамки против двух. Переход из дебюта в эндшпиль.

К концу учебного года 50% спортсменов должны выполнить второй спортивный разряд, а 50% 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 шашкистов, поработать над психологической подготовкой спортсмена. Все эти проблемы лучше решать индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шашкиста.

Содержание и виды работ	Теория	Практика
Постановка дебюта	4	2
Техника разыгрывания окончаний	2	2
Улучшение техники расчета	2	2
Подготовка к соревнованиям	4	2
Разбор партий участников соревнований	4	–
ИТОГО: 24	16	8

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

3.6. Методические рекомендации по организации общей физической подготовки

1. Строевые упражнения

Построение в шеренгу, колонну (соблюдая определенный интервал и дистанцию). Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «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: поднятие 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.

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Метание мяча. Спортивные и подвижные игры.

Туризм: походы, в том числе многодневные. Экскурсии и прогулки в лесу.

Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой: с короткой – подскоки на одной и двух ногах, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной – пробегание под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и двух ногах.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, на коленях, лежа), с различными положениями палки (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание через палку, круты, упражнения с сопротивлением партнера.

С баскетбольными мячами: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной, двумя руками, с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

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.

3.7. 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 шахматиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шахматистов.

Таблица №7

Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шахматиста

Самооценка, ощущение при развитии утомления	Способы предупреждения и борьбы с ощущениями при развитии утомления утомлением.
<ul style="list-style-type: none"> - усталость глаз; - тяжелая голова; - «ватная голова» - болит голова; - «туманная голова» - вялость; - сонливость; - апатия; - нежелание играть; - раздражительность 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости. 2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов. 3. Умение восстанавливаться после игры.
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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.

3.8. 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 шахматистов.

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 шахматистов 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 годовых 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 шахматиста.

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

Субъективные: шахматист 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 шахматного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок.

Питание шахматиста 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 функциональным 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.

3.9. Методические рекомендации по организации инструкторской и судейской практики

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.

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.

4. 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
Начальная подготовка – 1 год	
- 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
Начальная подготовка – 2 год	
- шашечную нотацию, краткую запись	- записывать партию; - пользоваться часами

- 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	
Начальная подготовка – 3 год	
- 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.
- 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.
Тренировочный этап – 1 год	
- 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.
Тренировочный этап – 2 год	
- шахматный кодекс ФИДЕ	- знать основные положения шахматного 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 контр удар 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.
Тренировочный этап – 3 год	
- шашечный кодекс	- знать основные положения шахматного 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 контр удар 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.
Тренировочный этап – 4 год	
- историю развития шашек в 20в.	- 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;

	<ul style="list-style-type: none"> - технику расчета комбинаций; - приемы тактической защиты; - находить тактические удары и ловушки; - осуществлять стратегическое планирование.
- эндшпили различных типов.	<ul style="list-style-type: none"> - реализовывать материальный перевес в эндшпиле различного тапа; - оценивать позицию.
Тренировочный этап – 5 год	
- Крупнейшие турниры конца 20в. и начала 21 в.	<ul style="list-style-type: none"> - творчество шашистов 20 и 21 веков - творчество чемпионов мира. - творчество современных шашистов.
<ul style="list-style-type: none"> - современные дебютные принципы, - названия дебютов по внешним признакам с запоминанием первых 7 - 8 ходов; - типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. 	<ul style="list-style-type: none"> - реализовывать материальный перевес и позиционный перевес; - обнаруживать в позиции скрытые возможные тактические приёмы и комбинации; - осуществлять стратегическое планирование; - вести борьбу в закрытых позициях.
<ul style="list-style-type: none"> - эндшпили различных типов. - композиция, этюд. 	<ul style="list-style-type: none"> - вести игру в сложных окончаниях; - реализовывать материальный перевес и позиционный перевес.

5. Промежуточная аттестация.

5.1. Комплексы контрольных заданий и упражнений для оценки результатов освоения программы при проведении промежуточной аттестации.

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. Умение определять цвет полей шашечной доски по названным координатам. Умение записывать партию.
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;

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 Роньчева», «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.

5.2. Нормативы по общей физической подготовки для определения уровня усвоения программы при проведении промежуточной аттестации учащихся

Нормативы/ Возрастные группы	Развиваемое физическое качество									
	Быстрота				Скоростно-силовые качества				Силовая выносливость	
	Бег 30 м		Челночный бег 3x10, м		Складывание за 30 сек		Прыжки в длину с места, м		Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Подтягивание из виса, Кол-во раз
Возраст	м	м	д	д	м	д	м	д	д	м
6-7	6,4	10,0	10,3	6,5	-	-	1,1	1,0	2	1
8	6,3	9,8	10,0	6,4	12	10	1,15	1Д	3	2
9	6,0	9,6	9,8	6,1	14	12	1,2	1,15	5	3
10	5,9	9,4	9,6	6,0	15	13	1,3	1,2	7	4
11	-	9,2	9,5	-	16	14	1,4	1,3	9	5
12	-	9,0	9,3	-	18	16	1,5	1,4	11	6
13	-	8,8	9,0	-	2	18	1,6	1,5	13	7
14	-	8,3	8,8	-	20	18	1,7	1,6	15	8
15	-	8,0	8,5	-	20	18	1,8	1,7	17	9
16	-	7,8	8,2	-	20	18	2,1	2,0	19	10
17	-	7,5	7,8	-	23	21	2,3	2,2	21	11
18	-	7,0	7,3	-	23	21	2,4	2,3	23	12

ПРОТОКОЛ

приема контрольных нормативов по общей физической подготовке

Наименование организации **МБУ ДО ДЮСШШ**, группа _____

Вид спорта шашки, тренер-преподаватель _____

№ п/п	Фамилия, имя	Год рожд.	Нормативы										Общая оценка		
			Бег 30 м		Челночный бег 3x100		Отжимание/приседание		Прыжок в длину с места попытки.						
			рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	1	2	3	оценка			
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															

Число сдавших _____

Число не сдавших _____

Тренер-преподаватель _____ Дата _____

Комиссия: _____ замдиректора по УСР

_____ замдиректора по МР

_____ инструктор-методист

5.3. Методические указания по организации аттестации спортсменов

Форма проведения промежуточной аттестации определяется МБУ ДО ДЮСШШ самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной аттестации, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной аттестации спортсменов учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной аттестации, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях осуществляется перевод спортсменов на следующий этап подготовки.

Промежуточную аттестацию сдают спортсмены после каждого года на этапах подготовки для проверки результатов освоения Программы.

Промежуточную аттестацию сдают спортсмены в течение года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой.

Промежуточная аттестация по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля.

Результаты сдачи контрольных нормативов промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора МБУ ДО ДЮСШШ.

Спортсмены, не выполнившие предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года, предоставляется возможность продолжить тренировочный процесс повторно на данном этапе подготовки соответствующего года.

6. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

1. 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:

- Длина сиденья должна соответствовать длине бедер спортсмена;
- Высота ножек стула должна равняться длине голени;
- 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.

2. 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.

3. 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 вперед; 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.

4. 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.

5. 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.

7. Требования к кадрам, осуществляющих спортивную подготовку

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии МБУ ДО ДЮСШШ назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

8. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия проводятся в учебных кабинетах, подготовленные в соответствии с требованиями и нормами СанПиН 2.4.4.3172-14. Минимально необходимый для реализации Программы перечень методического и материально-технического обеспечения включает в себя:

1. Для этапа начальной подготовки:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	шашечная доска (виниловая)	штук	25
2.	шашки (пластмассовые)	комплект	25
3.	шахматные часы	штук	25
4.	доска демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	1
5.	классная доска	штук	1
6.	мел	штук	50
7.	шашечные программы для ПК (информационно-поисковые-игровые системы, обучающие программы)	комплект	10
8.	стол для тренера-преподавателя	штук	1
9.	стул для тренера-преподавателя	штук	1
10.	стол и стул для спортсмена	комплект	25
11.	рабочие тетради для записи	штук	25
12.	дидактический материал	штук	10
13.	диаграммы с заданиями по различным темам	штук	2500
14.	пакеты контрольных работ	штук	50
15.	турнирные таблицы	штук	70
16.	протоколы	штук	250
17.	бланки записи партий	штук	1500
18.	регистрационная ведомость участников	штук	250
19.	шашечная литература (учебники, задачки и периодика) и др.	комплект	50
20.	мат гимнастический	штук	2
21.	мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
22.	турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
23.	секундомер	штук	2

2. Для тренировочного этапа:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	шашечная доска (виниловая)	штук	14
2.	шашки (пластмассовые)	комплект	14
3.	шахматные часы	штук	14
4.	доска демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	1
5.	классная доска	штук	1
6.	мел	штук	50
7.	шашечные программы для ПК (информационно-поисковые-игровые системы, обучающие программы)	комплект	10
8.	стол для тренера-преподавателя	штук	1
9.	стул для тренера-преподавателя	штук	1
10.	стол и стул для спортсмена	комплект	14
11.	рабочие тетради для записи	штук	14
12.	дидактический материал	штук	10
13.	диаграммы с заданиями по различным темам	штук	2200
14.	пакеты контрольных работ	штук	50
15.	турнирные таблицы	штук	70
16.	протоколы	штук	200
17.	бланки записи партий	штук	1000
18.	регистрационная ведомость участников	штук	140
19.	шашечная литература (учебники, задачки и периодика) и др.	комплект	28
20.	мат гимнастический	штук	2
21.	мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
22.	турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
23.	секундомер	штук	2

Место проведения тренировочных занятий соответствует установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

9. Литература

9.1. 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. Маньшин С.С., Громов Г.В. Программа подготовки юных шашкистов. 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. Рязк П. Дебют "Обратный кол". Методическое пособие по русским шашкам. - Кооператив "Каисса". - Таллин, 1991.
 26. Рязк П. Шашечный дебют "Обратный косяк". Часть II. Методические 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.

9.2. Рекомендуемая литература для учащихся

1. Абадиев Н. В. помощь играющим в шашки. Часть I. Гамбит Кукуева. Методическое пособие. - Центральный шахматный клуб Вооруженных Сил СССР. - Москва, 1976.
2. Абадиев 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. Сень, 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 шашкиста. 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.: Физкультура и спорт, 1989.
12. Селезнева. Косяк. Методическое пособие по русским шашкам. — Центральный Московский шашечный клуб. - Москва, 1999.
13. Романчук О. А. Юному шашкисту. Свердловск.: 1988. 208 с.
14. Шашечный кодекс. Тихвин.: 2003. 76 с.
15. Хацкевич Г. И. 25 уроков шашечной игры. Минск.: 1980. 260 с.

9.3. Список электронных ресурсов

1. <http://www.shashkivsem.ru/kontakty>
2. <http://shashki-dnepr.org.ua/>
3. <http://shashkinn.ru/>
4. <http://fenix64.com/>

10. План спортивно-массовых мероприятий

№ п\п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Количество дней
<i>Край</i>				
1.	Первенство Краснодарского края среди юношей и девушек до 9. 11, 11-13, 14-16,17-19 лет	март	Ст. Голубицкая	5
2.	Чемпионат Краснодарского края среди мужчин и женщин	июнь	Ст. Голубицкая	10
3.	Командный чемпионат Краснодарского края среди мужчин и женщин	август	Ст. Голубицкая	10
4.	Кубок Краснодарского края среди мужчин и женщин	октябрь	г. Анапа	8

Примечание: в зависимости от условий, сроки и время проведения турниров могут незначительно меняться.