

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШАХМАТНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО ДЮСШШ г. Армавира  
от «31» августа 2020 года  
Протокол педсовета № 1

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДЮСШШ  
\_\_\_\_\_ Т.Г. Ургарчева  
Приказ №72-од  
от «01» сентября 2020 г.

**ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«ШАШКИ»**

Разработана на основе: приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 декабря 2016 года N 1365 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Шашки»

Срок реализации Программы:

1. Этап начальной подготовки – 2 года;
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года.

ID-номер Программы в Навигаторе: 22956

Составители программы:

Михно Тамара Ивановна – тренер-преподаватель по шашкам;  
Даниелян Елена Олеговна – тренер-преподаватель по шашкам.

Рецензенты программы:

Ширшиков Николай Васильевич – тренер-преподаватель высшей квалификационной категории МБУ ДО ДЮСШШ, президента АГОО «Шахматной федерации» г. Армавира, судья всероссийской категории по шахматам;  
Портнова Анастасия Викторовна – замдиректора по МР МБУ ДО ДЮСШШ.

Год составления программы – 2020

г. Армавир

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I</b>	<b>Пояснительная записка</b>	3-6
<b>II</b>	<b>Нормативная часть</b>	7-23
<b>2.1.</b>	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц	7-8
<b>2.2.</b>	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах по виду спорта «Шашки»	8-9
<b>2.3.</b>	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Шашки»	10-11
<b>2.4.</b>	Режимы тренировочной работы	11-15
<b>2.5.</b>	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	15-16
<b>2.5.</b>	Предельные тренировочные нагрузки	16-17
<b>2.6.</b>	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	17
<b>2.7.</b>	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	17-18
<b>2.8.</b>	Требования к количественному и качественному составу групп	18-19
<b>2.9.</b>	Объем индивидуальной спортивной подготовки	19
<b>2.10.</b>	Структура годичного цикла	19-23
<b>III</b>	<b>Методическая часть</b>	24-46
<b>3.1.</b>	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	24-27
<b>3.2.</b>	Рекомендации по планированию спортивных результатов	27-28
<b>3.3.</b>	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	28-29
<b>3.4.</b>	Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	29-38
<b>3.5.</b>	Рекомендации по организации психологической подготовки	38-40
<b>3.6.</b>	Планы применения воспитательных средств	40-43
<b>3.7.</b>	Планы антидопинговых мероприятий	44-46
<b>3.8.</b>	Планы инструкторской и судейской практики	46
<b>IV</b>	<b>Система контроля и зачетные требования</b>	47-58
<b>4.1.</b>	Критерии подготовки на каждом этапе	47-48
<b>4.2.</b>	Требования на каждом этапе для перевода на следующий этап	48-52
<b>4.3.</b>	Виды контроля	52-54
<b>4.4.</b>	Контрольные	54-58
<b>V</b>	<b>Информационное обеспечение программы</b>	59-60
<b>5.1.</b>	Рекомендуемая литература для тренеров-преподавателей	59
<b>5.2.</b>	Рекомендуемая литература для спортсменов	59
<b>5.3.</b>	Список электронных ресурсов	60
<b>VI</b>	<b>План физкультурных и спортивных мероприятий</b>	61

## I Пояснительная записка

1.1. Игра в шашки настолько древняя, что тяжело достоверно установить историю ее происхождения. Существует ряд теорий, у каждой из которых есть, как свои приверженцы, так и оппоненты. Самая известная из них – египетская. При раскопках пирамид в одной из гробниц археологи обнаружили настенные изображения игры. Также среди вещей, которыми снабдили усопшего для загробной жизни, присутствовали – игральная доска (64 клетки) и фишки двух цветов. По мнению историков уже тогда шашки были широко распространенной игрой, в которую с радостью играли все слои населения, начиная от фараонов и высших сановников и заканчивая рабами.

Также немало сторонников существует и у греческой теории происхождения шашек. В этом случае историки опираются на письменные источники, которые достаточно подробно описывают игру «латрункули». Название игры переводится, как «воин». Как и следовало ожидать, игра являлась схематическим отображением реального сражения. Шашки ходили только вперед - как и в реальной битве, отступление считалось позором, а потому не входило в правила. Шашка противника уничтожалась перепрыгиванием через нее, что соответствовало традиции перешагивать поверженного врага. Здесь, так же, как и в Египте в шашки играли все. Да что там говорить, даже боги играли в шашки – древнегреческий историк Платон рассказывает историю, о том, как Гермес сошелся в жаркой схватке с Луной. Играли они в шашки и ставкой в их игре были пять дополнительных дней в году. Согласно этой теории из Греции шашки сначала попали в Рим и уже оттуда они распространились по всему миру (подвластному Римской империи), как часть римской культуры.

Еще одна теория предполагает нормандское происхождение шашек. Шашки появились на севере Европы и распространились по миру с боевыми дружинами викингов. В ходе раскопок, проводимых на территории Киевской Руси, были найдены игральные доски и фишки из совершенно разных материалов (янтарь, кость, дерево и камень) весьма древнего происхождения (4-10 вв.). Апологеты нормандской теории записали эти находки себе в актив. Но сторонники скифской теории усиленно оспаривают их доводы, утверждая, что по территории Киевской Руси шашки распространялись с юга на север. Также некоторые исследователи полагают, что шашки появились в Китае и уже оттуда вместе с торговыми караванами начали свое путешествие по миру.

Существует еще ряд малоизвестных теорий, но уже по вышеизложенным фактам становится ясно, что достоверно установить точное место появления игры в шашки не удастся. В одно и то же время игра в шашки существовала в разных уголках нашей планеты. Скорее всего, существовал целый ряд схожих игр, впоследствии трансформировавшихся в современные шашки.

В самом кратком изложении правила игры таковы: игра идет на игровом поле, которое представляет собой квадратную доску размером 8x8 клеток. Каждая из сторон в начале игры имеет по 12 шашек. Шашки занимают первые три ряда с каждой стороны; бить можно произвольное количество шашек в любых направлениях. Если простая шашка достигает последней горизонтали, она становится дамкой. Дамки, в отличие от обычных шашек, способны перемещаться на произвольное количество полей по выбранной диагонали, причем как вперед, так и назад. Цель игры - срубить или запереть все шашки противника.

Русские шашки относятся к интеллектуальному виду спорта, содержащего элементы искусства. На первый взгляд кажущаяся простота этой игры сочетается с богатством и многообразием комбинаций, которые сопоставимы с процессом творчества. Игра русские шашки – умственный спорт, развивающий и воспитывающий в игроках выдержку, волю, логическое мышление, внимание, способность рассчитывать далеко, развивает и тренирует память. Именно эти цели преследуют многочисленные школы по подготовке спортсменов в русские шашки.

1.2. Современный мир предъявляет к молодому человеку все более жесткие требования. В этой ситуации серьезную помощь могут оказать занятия шашками. Ведь в ходе шашечной партии важно уметь самостоятельно анализировать сложившуюся ситуацию на доске, рассчитывать различные (зачастую весьма непростые) варианты, находить единственно верное продолжение, отвечать за принятое решение, не бояться рисковать.

Шашки существенно влияют на формирование психических процессов, особенно внимания и памяти, психологию человека. Игровой опыт учит понимать точку зрения другого человека, логику его действий. Игра в шашки формирует нравственные качества человека.

Развиваясь в системе спортивных школ, шашки реализуются, прежде всего, как спорт. И это естественно, так как шашечная партия – это, как правило, спорт, борьба, азарт. Но для достижения победы необходимо познание шашек, как науки: изучение теории игры, закономерностей шашечной борьбы.

Занятие шашками в спортивной школе обеспечивает условия для организации активного, содержательного досуга, самосовершенствования личности, формирование здорового образа жизни, творческого развития и профессионального самоопределения; способствует развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижению спортивных успехов, содействует взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами.

1.3. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Шашки» разработана с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся в соответствии с:

- 1) 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);
- 2) Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- 3) Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730
- 4) Требованиями Федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Шашки»;
- 5) Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждённых Министерством спорта РФ от 12 мая 2014 года;
- 6) Постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607;
- 7) 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;
- 8) Положением о порядке организации деятельности учреждений физической направленности, подведомственных УО администрации муниципального образования город Армавир;
- 9) Уставом МБУ ДО ДЮСШШ, лицензией и другими нормативными правовыми актами, регламентирующими деятельность в области физической культуры и спорта.

1.4. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Шашки» рассчитана на подготовку спортсменов по шашкам на срок не менее, чем 6 лет: от этапа начальной подготовки до тренировочного этапа.

1.5. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса шашкистов на двух этапах многолетней подготовки: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации).

1.6. В группы начальной подготовки спортивной школы принимаются лица с 7 лет, прошедшие тестирование (собеседование).

1.7. **Цель программы:** способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству спортсменов-шашкистов, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, профессиональному самоопределению, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям, развитие массового спорта.

1.8. **Задачи программы:**

1.8.1. Привлечение максимально возможного числа лиц к систематическим занятиям по шашкам, направленных на развитие их личности; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

1.8.2. Повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по русским шашкам; профилактика вредных привычек и правонарушений.

1.8.3. Привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов.

1.8.4. Подготовка спортсменов высокой квалификации, способных пополнить составы кандидатов в сборные команды города, края и страны.

1.8.5. Методическая помощь шашечным коллективам.

## II НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Зачисление лиц в МБУ ДО ДЮСШШ производится согласно Положению о порядке приема, перевода и отчисления лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ ДО ДЮСШШ МО город Армавир по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по шашкам.

В случае выбытия лица, проходящего спортивную подготовку, из группы этапа начальной подготовки, руководитель организации в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию.

Система многолетней спортивной подготовки в шашках 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. Программа поэтапной подготовки шашкиста определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

### **2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Шашки»**

**2.1.1.** В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица граждане РФ старше 7 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний (медицинский допуск).

Таблица №1.

#### Характеристики формирования групп спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп минимальная (человек)	Наполняемость групп максимальная (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	10	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет	2	8	6	12
Тренировочный этап	2	8	6	10

(этап спортивной специализации) свыше двух лет				
--	--	--	--	--

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

### ***2.1.2. Система спортивного отбора***

Для обеспечения наполняемости групп спортивной подготовки в соответствии с целями и задачами Программы используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- 1) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- 2) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «Шашки»;
- 3) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

## **2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах по виду спорта «Шашки»**

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различия уровней подготовки шашкистов по годам обучения. На основании тренировочного плана Программы тренер-преподаватель разрабатывает рабочую программу (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочей программе указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки.

Таблица №2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Шашки»

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	10-16	8-14	4-8	4-6
Специальная физическая подготовка (%)	–	–	4-6	4-6
Технико-тактическая подготовка (%)	40-58	40-58	50-70	40-60
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	30-40	30-40	15-25	15-25
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2-4	4-6	7-12	15-25

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в шашках.

Технико-тактическая подготовка – это педагогический процесс повышения уровня мастерства спортсмена, умения использовать разные варианты и тактические приемы в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями. Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

### 2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Шашки»

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Таблица №3

#### Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Шашки»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	3	5	5	4
Отборочные	–	2	3	4
Основные	–	1	1	2

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в отборочных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места для попадания в сборные команды (школы, города, субъекта РФ).

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места и выполнение спортивных разрядов.

**2.3.1 Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки:**

- 1) соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об офи-

- циальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «Шашки»;
- 2) соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Шахматы»;
  - 3) выполнение плана спортивной подготовки;
  - 4) прохождение предварительного соревновательного отбора;
  - 5) наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
  - 6) соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

#### **2.4 Режимы тренировочной работы**

Тренировочный процесс осуществляется и реализуется в течении 52 недель: 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 10 недель в спортивно- оздоровительном лагере (площадке) или по индивидуальным планам на период их активного отдыха.

Основными формами реализации программы спортивной подготовки являются:

- **групповые и индивидуальные тренировочные занятия**, тренировочная 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 спортсменов;
- **участие в спортивных соревнованиях**, матчевых встречах, командных, личных первенствах, сеансах одновременной игры, разбор и анализ сыгранных партий;
- **учебно-тренировочные сборы на выезде** (выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивной работы);
- **медико-восстановительные мероприятия** (согласно графику прохождения УМО и законодательства);
- **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(до года), ЭНП-2(свыше года).***

Этот этап предназначен для шашистов, не имеющих спортивного разряда, рассчитан на 2 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 обучения 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 – (до двух лет) (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 – (свыше двух лет) (ТЭ-3, ТЭ-4).***

Этот этап спортивной специализации рассчитан на два года. 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.

Таблица №4

## Рекомендуемый объемы тренировочных нагрузок

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет

Количество тренировок в неделю	3-4	4-5	3-6	4-9
Количество тренировок в год	156-208	208-260	156-312	208-468

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

При необходимости разрешается объединение 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.

**Примечание:** при проведении занятий со спортсменами из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель максимальной наполняемости на этапе обучения.

Таблица №5

## Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям	14	14	-	

субъекта Российской Федерации					
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период		До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		-	В соответствии с планами приема

### **2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шахматам и к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. N 134 н "О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

1) уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной

борьбы;

- 2) развитая способность к проявлению волевых качеств;
- 3) устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- 4) степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- 5) способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- 6) развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- 7) способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

## 2.6 Предельные тренировочные нагрузки

Предельные тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки определяются, в соответствии с требованиями данной Программы.

Таблица №6

Максимальные объемы тренировочной нагрузки

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	9	12
Количество тренировок в неделю	4	5	6	9
Общее количество часов в год	312	416	468	624
Количество тренировок в год	156	208	156	208

### **Примечания:**

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

Продолжительность одного занятия в день не должна превышать:

1) в группах начальной подготовки всех годов – 2-х часов;

2) в тренировочных группах всех годов – 3-х часов.

В исключительных случаях, во время каникул в общеобразовательных учреждениях тренировочные занятия могут проводиться более одного раза в день, при этом суммарная продолжительность не может составлять более 8 академических часов. Также разрешается увеличивать недельную нагрузку на 2 часа на этапах начальной подготовки, на 3 часа на тренировочных этапах.

Продолжительность одного академического часа равняется: в группах НП - 40 минут, ТЭ - 40 минут.

Общий годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

## **2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

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 шашисты 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. Рекомендуются следующие минимальные показатели соревновательной нагрузки с учетом этапа подготовки.

Таблица №7

Минимальные и предельные объемы соревновательной деятельности

Соревновательная нагрузка	Объем	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество соревнований	Минимум	3	5	5	6
	Максимум	6	10	11	14

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.

## **2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Таблица №8

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения

## спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2
2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	14
3.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, специальное программное обеспечение для вида спорта «Шахматы»)	штук	1
4.	Мат гимнастический	штук	2
5.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
6.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
7.	Секундомер	штук	2
8.	Стол шахматный	штук	14
9.	Стулья	штук	14
10.	Часы шахматные	штук	14

## 2.9 Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Таблица №9

## Примерные требования к зачислению спортсменов на этапах подготовки

Этап подготовки	Минимальный возраст зачисления	Разрядные требования	Минимальное-максимальное количество спортсменов в группе
Этап начальной подготовки – 1 год	7 лет и старше	-	10-15
Этап начальной подготовки – 2 год	7 лет и старше	б/р (50%), 3-ю, 2-ю	10-15
Тренировочный этап – 1 год	8 лет и старше	2-ю, 1-ю	6-12
Тренировочный этап – 2 год	8 лет и старше	3, 1-ю	6-12
Тренировочный этап – 3 год	8 лет и старше	3, 2	6-10
Тренировочный этап – 4 год	8 лет и старше	2, 1	6-10

### 2.9.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица №10

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30м (не более 6,9 с)	Бег на 30м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

Выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	Приседание без остановки (не менее 6 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

### **2.9.3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Таблица №11

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30м (не более 6,7 с)	Бег на 30м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 11 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

### **2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах. Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах начальной подготовки не более 15% от общего числа часов, в группах тренировочного этапа (этап спортивной специализации) не более 25% от общего числа часов.

### **2.11 Структура годичного цикла**

**(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

2.11.1. Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

2.11.2. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (семь дней).

В спорте по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий тактический (РТк); развивающий технический (РТх); контрольные (К); подводный (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов являются наличие двух фаз:

- 1) стимуляционной (кумуляционной);
- 2) восстановительной (разгрузка и отдых).

Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

2.11.3. Мезоцикл – это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

2.11.4. Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы-приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В шашках в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода.

Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

2.11.5. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней тактической подготовке, что способствует развитию внимания.

На этом этапе подготовки исключительно важное значение, имеет обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, технике расчета вариантов. Формирование навыков разыгрывания типичных позиций для победы и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования техники реализации материального преимущества. Важно стремиться к тому, чтобы лица, проходящие спортивную подготовку, с самого начала овладевали основами техники выполнения заданий, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала шахматной подготовки.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В группах первых двух лет подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней тактической подготовке, повышению уровня сложности решаемых заданий, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов шашечной игры. При планировании годичных циклов для проходящих спортивную подготовку свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами заданий на выигрыш материала решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней тактической и технической подготовленности и на этой базе повышение уровня стратегической оценки позиции. Продолжительность подготовительного периода - 16-18 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей тактической подготовки, развития внимания, быстроты и точности расчета вариантов. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие практических игровых качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные матчи. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**по программе спортивной подготовки по игровому виду спорта «Шашки» (на 52 недели)**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап							
		До года		Свыше года		Этап начальной специализации				Этап углубленной специализации			
		ЭНП-1		ЭНП-2		ТЭ-1		ТЭ-2		ТЭ-3		ТЭ-4	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	32	10	34	8	19	4	19	4	25	4	25	4
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	19	4	19	4	25	4	25	4
3.	Технико – тактическая подготовка	174	56	232	56	304	65	320	65	335	54	335	54
4.	Теоретическая, психологическая подготовка	93	30	125	30	70	15	70	15	83	13	83	13
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	13	4	25	6	56	12	56	12	156	25	156	25
6.	Общее количество тренировочных часов в год	<b>312</b>	<b>100</b>	<b>416</b>	<b>100</b>	<b>468</b>	<b>100</b>	<b>468</b>	<b>100</b>	<b>624</b>	<b>100</b>	<b>624</b>	<b>100</b>
7.	Количество часов в неделю	<b>6</b>		<b>8</b>		<b>9</b>		<b>9</b>		<b>12</b>		<b>12</b>	
8.	Количество тренировок в неделю	<b>3-4</b>		<b>4-5</b>		<b>3-6</b>		<b>3-9</b>		<b>4-9</b>		<b>4-9</b>	
9.	Общее количество тренировок в год	<b>156-208</b>		<b>208-260</b>		<b>156-312</b>		<b>156-312</b>		<b>208-468</b>		<b>208-468</b>	
10.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения учебно-тренировочных сборов и с учетом календаря спортивной работы МБУ ДО ДЮСШШ											
11.	Промежуточная аттестация	Два раза в год по плану МБУ ДО ДЮСШШ											

### III МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

##### ***3.1.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий***

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

1. Тренировочный процесс планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.

2. Планирование тренировочных занятий и распределение программного материала в группах проводится на основании плана тренировок и годового графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий.

3. На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием шахматного движения, историей шашек, методике подготовки и тренировки, правилам и судейству соревнований.

4. На практических занятиях спортсмены применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

5. Спортсмены обязаны:

- 1) приходить на тренировки в дни и часы согласно расписанию;
- 2) выполнять тренировочную программу;
- 3) своевременно проходить медицинский контроль и иметь справку о прохождении медосмотра.

6. Тренер, реализующий данную программу обязан:

- 1) комплектовать состав групп и принимать меры по сохранению его контингента;
- 2) составлять план-конспект тренировок и обеспечивать его выполнение;
- 3) проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- 4) осуществлять всестороннюю физкультурную подготовку спортсменов, выявлять и развивать их творческие способности;
- 5) два раза в год проводить общий инструктаж по технике безопасности и правилах поведения спортсменов на тренировочных занятиях;
- 6) на тренировках соблюдать принцип доступности и последовательности;
- 7) следить за своевременным прохождением медицинского обследования и предоставлением медицинских справок;

- 8) по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей спортсменов и следить за их состоянием во время проведения тренировок;
- 9) обеспечить подготовку мест проведения тренировочных занятий.

### **3.1.2. Общие требования безопасности**

1. К работе в кабинет шашек 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 шахмат являются:

- 1) физические (неисправная или несоответствующая требованиям СанПиН мебель); опасное напряжение в электрической сети; технические средства обучения;
- 2) химические (пыль);
- 3) психофизиологические (напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные статистические нагрузки и монотонность труда).

3. Работа спортсменов в кабинете шахмат 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:

- 1) длина сиденья должна соответствовать длине бедер спортсмена;
- 2) высота ножек стула должна равняться длине голени;
- 3) голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол;
- 4) между краем стола и грудной клеткой сидящего спортсмена необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка;
- 5) расстояние от глаз до стола соответствует 30-35 см;
- 6) позвоночник опирается на спинку стула;
- 7) предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно;
- 8) 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.

### ***3.1.3. 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 шахмат категорически запрещается:

- 1) находиться в классе в верхней одежде;
- 2) находиться в классе с напитками и едой.

### ***3.1.4. 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:

- 1) физкультминутки, динамические паузы;
- 2) минутки релаксации;
- 3) дыхательная гимнастика;
- 4) гимнастика для глаз;
- 5) массаж активных точек;
- 6) речевая гимнастика.

### ***3.1.5. 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 тре-

неру-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 учащихся из кабинета через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

### ***3.1.6. 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.

## **3.2 Рекомендации по планированию 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 особенностей шахматиста, цели и задачи многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Количество и продолжительность соревнований зависят 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. Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

**Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.** На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки,

конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годового цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы. Структура годового плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов. В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годового плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

При разработке годовых планов необходимо учитывать рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности - от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов.

**Оперативное планирование.** Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана. Наиболее распространено месячное планирование. В таком плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

### **3.3 Требования к организации по и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля, целью которого является: - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья, психологического и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

### 3.4 Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

#### 3.4.1. Этап начальной подготовки. Первый год.

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

		Переплет. Петля. Столбняк. Борьба простых шашек (1x1, 2x2). Любки. Активность простых шашек в эндшпиле (захват полей c5, f4, d4, e5). Оппозиция. Виды оппозиций. Размен и оппозиция. Скользящий размен. Три дамки против одной. Треугольник Петрова.
7	Современные информационные технологии.	Общие сведения о работе ПК. Общие сведения о работе в INTERNET. Запуск шашечных программ. Тактическая подготовка с использованием ПК.
8	Стратегия и тактика	Определение комбинации. Финальный удар. Простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей. Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие отсталых шашек, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. Оценка позиции и план.
9	Анализ типовых позиций	Дебютные ловушки. Оппозиция. Виды оппозиций.
10	Решение задач и комбинаций	Типовые удары: колонка, шлагбаум, мостик, рогатка, решето. Удары на преддамочные поля.
11	Тренировочные партии	
12	Гестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.
13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Турниры группы. Квалификационные турниры. Выполнение 3 юношеского разряда – 2 юношеского разряда. Правила игры. Нотация. Турнирная дисциплина. Правило «тронул – ходи». Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские.

#### 2.4.2. Этап начальной подготовки. Второй год.

№	Темы	Содержание
1	Исторический обзор развития шашек.	Шашки в культурной жизни России. А.Петров. Первая работа о русских шашках. Роль М. Гоняева, Н. Панкратова, Д. Саргина, В. Шошина и А. Боброва, П. Бодянского в популяризации и исследовании шашек.
2	Спортивный режим и физическая подготовка.	Строение организма человека. Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Опорно-двигательная система. Профилактика травматизма. Здоровый образ жизни.
3	Антидопинговые пра-	

	вила	
4	Дебют	Цель хода 1.cd4 – развитие левого фланга белых (cd4, bc3, cb4). Стратегические идеи некоторых дебютов: «Отыгрыш», «Тычок», «Ленинградская защита» - первые 9-10 ходов. Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра. Атака на слабый фланг.
5	Миттельшпиль	План игры, оценка позиции. Центр. Сильный и слабый центр. Самоограничение. Связка. Заключение. Позиционный выигрыш шашки. Жертва шашки. Цугцванг.
6	Эндшпиль	Борьба дамки против двух простых. Отрезание дамкой простых по диагонали. Вилка. Цепочка. Атака с тыла. Дамка и простая против простой. Распутье. Дамка и простая против двух простых. Запирание. Борьба простых шашек (2x2, 3x3).
7	Современные информационные технологии.	Овладение навыками работы в интернете с шашечными сайтами. Игра против программы. Запись шашечной партии и разбор ошибок.
8	Стратегия и тактика	Коловые позиции. Стратегия в коловых позициях. Охват центра. Комбинации в коловых позициях. Борьба против кола, тычка.
9	Анализ типовых позиций	Центральные позиции.
10	Решение задач и комбинаций	Трёхходовые комбинации. Комбинации с тихим ходом. Свободный темп. Комбинации, связанные с подрывом дамочных полей.
11	Тренировочные партии	
12	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.
13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Квалификационные турниры. Первенство города. Выполнение 1 юношеского разряда – 3 взрослого разряда. Разновидность шашек: русские, международные (стоклеточные), обратные (поддавки). Сходство и различия в правилах. Основы судейства соревнований.

#### 2.4.3. Тренировочный этап. Первый год.

№	Темы	Содержание
1	Исторический обзор развития шашек.	Достижения сильнейших мастеров России С. Воронцова, Ф. Каулена, А. Шошина в теории и практике. Шашки в периодической печати XIX – начала XX в.в.

2	Спортивный режим и физическая подготовка.	Тренировка как процесс всестороннего совершенствования шашиста, приобретения им специальных систематических знаний, навыков и индивидуальных качеств. Понятие о гигиене. Основные сведения о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена шашиста. Методы закаливания.
3	Антидопинговые правила	
4	Дебют	«Кол», «Тычок» - первые 9-10 ходов. «Перекресток». Разыгрывание связки типа «клещи». «Вилочка». Первые ходы.
5	Миттельшпиль	Понятие «активные поля». Значение полей d4, f4, (c5, e5). Ударные колонны, размен и их роль в борьбе за активные пункты. Усиление активных пунктов с помощью колонн. Кол, тычок, рожон, связка, зажим, отсталые шашки (определение).
6	Эндшпиль	Дамочные окончания: четыре дамки против двух дамок. Цепочка, столбняк, переплет, западня, застава (простейшие приемы).
7	Современные информационные технологии.	Принципы работы шашечных баз данных - просмотр партий по конкретному сопернику при подготовке к шашечному турниру. Анализ сыгранных партий с помощью аналитических модулей.
8	Стратегия и тактика	Определение стратегии и тактики. Расчет и план. Простейшие приемы. Идея и механизм комбинации.
9	Анализ типовых позиций	
10	Решение задач и комбинаций	Сложные комбинации на сочетание идей.
11	Тренировочные партии	
12	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.
13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Квалификационные турниры. Первенство города, области. Подтверждение 3 разряда, выполнение 2 разряда. Судейство в соревновании. Воспитательная роль судьи. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

#### 2.4.4. Тренировочный этап. Второй год.

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

11	Тренировочные партии	
12	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.
13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Квалификационные турниры. Первенство города, области. Подтверждение 2 разряда. Выполнение 1 разряда. Основные положения правил игры по шашкам. Разрядные нормы и требования по шашкам.

#### 4.2.5. Тренировочный этап. Третий год.

№	Темы	Содержание
1	Исторический обзор развития шашек.	Роль старшего поколения русских мастеров в становлении советской шашечной школы. Творчество В. Медкова, Н. Кукуева. Появление молодых талантливых мастеров: С. Натова, Б. Блиндера, Д. Шебедева, И. Тимковского.
2	Спортивный режим и физическая подготовка.	Общие принципы, лежащие в основе тренировки шашкиста: совершенствование как непрерывный многолетний процесс, постановка главной (отдельной) спортивной задачи и конкретных задач на определенных этапах роста, перспективное, годовое и ежемесячное планирование, сочетание общей (физической, морально-волевой, психологической) и специальной подготовки (владение всеми элементами шашечной техники, знаниями по всем стадиям партии), учет индивидуальных психофизиологических особенностей для планирования тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий. Понятие об обмене веществ, энергетических затратах при различных физических и умственных нагрузках. Значение правильного питания, его оптимальной калорийности.
3	Антидопинговые правила	
4	Дебют	«Отыгрыш». Борьба белых за центр. «Городская партия». Идеи связки центра с поля с5. Переход на блокаду правого фланга посредством параллельных шашек с5, d6. «Новое начало». Трудности, возникающие из-за преждевременной активизации правого фланга черных. «Игра Романычева». Использование переразвития черных посредством связки центра с поля f4. «Центральная партия». Несколько форсированных вариантов. «Обратная игра Бодянского» - общее знакомство. «Ленинградская защита», «Новоленинградская защита», «Киевская защита», «Защита Когана» - общий обзор, первые 9-10 ходов. «Косяк Саргина». Последствия хода 5.... h8-g7?

	Миттельшпиль	<p>Рогатка. Способ постановки рогатки: маневр gh4, fg3 (ba5, cb6) и т.д. Способы выхода из рогатки. Выгодные и невыгодные рогатки. Типовые комбинационные приемы.</p> <p>Клещи.</p> <p>Использование отсталых шашек противника. Игра на удержание отсталой шашки h8 (a1). Постановка параллельных шашек e3, f4 (c5, d6) при отсталой шашке a7 (h2).</p> <p>Безупорные шашки. Способы борьбы с ними.</p> <p>Коловые позиции. Сильный кол. Укрепление его ударными колоннами. Борьба против кола. Изоляция кола шашкой в центре d4 (e5).</p> <p>Взаимодействие флангов, значение их гармоничного развития. Активизация левого фланга в начале партии – важнейший закон стратегии. Слабые фланги. Связь шашек первого ряда с ослаблением флангов. Атака слабого левого фланга. Преждевременное овладение полем f4 (c5) – причина атаки правого фланга. Способы атаки шашки f4 (c5) на слабом фланге. Создание для этой цели параллельных шашек e3, f4 (c5, d6).</p> <p>Сильный и слабый центр. Техника фиксации бортовых шашек противника.</p> <p>Связка центра с поля f4 (c5). Главная задача: торможение развития фланга противника и стеснение его правого фланга. Иллюстрация примерами из дебютов.</p> <p>Жертва. Определение. Простейшие примеры жертв для прорыва и связки.</p> <p>Специфика планирования в открытых и связанных позициях.</p>
6	Эндшпиль	Этюд (определение). Важность знания этюдных идей.
7	Современные информационные технологии.	Тренажер для самостоятельного анализа шашечных партий. Стратегическая подготовка.
8	Стратегия и тактика	Подготовка комбинации. Угрозы. Примеры ошибочных комбинаций.
9	Анализ типовых позиций	
10	Решение задач и комбинаций	Решение задач повышенной сложности с тихими ходами. Тактика в дебюте.
11	Тренировочные партии	
12	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.
13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Квалификационные турниры. Первенство города, области. Подтверждение 1 разряда. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета шашек.

## 4.2.6. Тренировочный этап. Четвертый год.

№	Темы	Содержание
1	Исторический обзор развития шашек.	В. Соков – корифей русских шашек. Его достижения в теории, практике, композиции. Создание основ советской шашечной педагогики. Дальнейшее развитие шашечного спорта после Великой Отечественной войны. Развитие теории дебюта, миттельшпиля и эндшпиля. Спортивные и творческие достижения З. Цирика, Б. Блиндера, В. Абаулина.
2	Спортивный режим и физическая подготовка.	Методы совершенствования шашиста, общая характеристика. Вредное воздействие курения и спиртных напитков на здоровье и конкретные спортивные качества шашиста. Циклы, периоды, этапы подготовки шашиста. Комплекс ГТО как основа физической подготовки шашиста.
3	Антидопинговые правила	
4	Дебют	«Старая партия». Краткое ознакомление с основными системами. «Кол». Система с разменом на g5. «Игра Романычева». Основные варианты. «Ленинградская защита». «Новоленинградская защита». Основные идеи и конкретные варианты. «Киевская защита». Система с разменом черных на f4. «Гамбит Кукуева». Усвоение основных идей. «Перекресток», система с 3. ... f8-e7. Начала «Защита Когана», «Игра Дьячкова», «Обратная городская партия», «Косяк Хромого», «Обратный кол» - основные варианты. Ход 1. e3-d4 – «Игра Филиппова». Основные системы дебюта. «Игра Бодянского». Системы с 2. b2-a3 и 2. e3-d4 «Обратный кол». Основные идеи и примерные варианты. Ход 1. ed4. «Игра Филиппова» и система Блиндера. «Игра Бодянского». Система со связкой 1. ... ba5 и ходом ab2. «Жертва Шошина-Харьянова», «Жертва Мазурка».
5	Миттельшпиль	Связки. Комбинационные возможности связанной стороны. Отсталые шашки. Применение удара Кукуева при отсталой шашке h2 (a7). Борьба против кола. Связка центральных шашек на двух флангах. Использование отсталых шашек h2 (a7) и a3 (h6). Перехват центра разменом кола. Типовые комбинации за атакующую и защищающуюся стороны. Разрыв по флангам, его использование. Способы усиления преимущества в центре. Переразвитие. Примеры выгодного и невыгодного переразвития. Обоюдная борьба за центр. Способы перехвата активных полей.

		<p>Окружение центра. Начальное представление.</p> <p>Симметричные позиции. Общие принципы их разыгрывания.</p> <p>Значение темпов.</p> <p>Жертвы для захвата активных полей. Спасаящие жертвы.</p> <p>Безупорный центр, методы борьбы против него. Предпосылки игры на окружение: отсталые шашки, отсутствие упоров, переразвитие и т.д.</p> <p>Косяковые позиции. Общая характеристика.</p> <p>Важность точного расчета при жертве. Ошибочные жертвы.</p> <p>Техника расчета. Учет угроз и тактических моментов.</p>
6	Эндшпиль	<p>Дамка и две простые против дамки. Позиция Саргина. Две дамки и простая против дамки и простой. Проводка шашки с1.</p>
7	Современные информационные технологии.	<p>Основные алгоритмы современных шашечных программ. Online шашки. Игровой сервер Gambler и его использование для отработки изученного материала и получения игровой практики. Читерство.</p>
8	Стратегия и тактика	<p>Подготовка комбинации и форсированная игра. Планирование и расчет комбинации. Контркомбинации.</p> <p>Планирование в дебюте и миттельшпиле. Игра на ограничение – важнейший принцип стратегии. Техника расчета в форсированных продолжениях. Стратегическая направленность в игре Филиппова. Стратегический (общий план) в игре Бодянского и другие позиции со связкой левого фланга.</p>
9	Анализ типовых позиций	
10	Решение задач и комбинаций	<p>Тактика в окончаниях. Тактическая составляющая этюдов.</p>
11	Тренировочные партии	
12	Тестирование и аттестация	<p>Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.</p>
13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	<p>Квалификационные турниры. Первенство города, области, округа.</p> <p>Выполнение нормы КМС, получение международного рейтинга.</p> <p>Организация и проведение шашечных соревнований. Положение о соревновании. Регламент. Подготовка места соревнования. Порядок открытия и закрытия соревнований. Создание праздничной обстановки соревнований. Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.</p>

#### ***3.4.4. Методы обучения***

В программе применяются разнообразные методы обучения. основополагающее значение имеют следующие:

1) поисковый метод как нахождение учащимися самостоятельного оптимального решения;

- 2) соревновательный метод как включение в занятие творческой конкурсной ситуации или проведение занятия в форме соревнования;
- 3) метод мобилизации морально-волевых качеств, необходимых для решения задачи и участия в соревновательной ситуации;
- 4) метод анализа и синтеза, как отработка отдельных тактических приемов и их последующее применение в более сложной комбинации, практическом задании или целой партии;
- 5) игровой метод, организующий определенные этапы и формы занятия. Он органичен для занимающихся младшего школьного возраста, где часть занятия может проводиться в игровой форме с целью развития сообразительности, скорости реагирования, например, игра в мини-соревнования, конкурсный «экспресс-опрос» по пройденному материалу и др.

#### ***3.4.5. Принцип построения программы***

Программа опирается на обще дидактические принципы, которые по своему проявляются в процессе обучения. Отметим некоторые из них.

- 1) принцип последовательности, движение от простого к сложному выстраивают логику освоения основных тематических разделов программы. Это делает процесс обучения органичным и непринужденным.
- 2) принцип научности. В процессе обучения дети осваивают систему дебюта, середину игры и окончания, знакомятся с целым рядом партий, приемами и методами ведения игры.
- 3) принцип наглядности в настоящем образовательном курсе сочетается с опорой на коллективное творчество: объясняя материал, тренер-преподаватель показывает на большой доске те или иные позиции используя при этом коллективную творческую работу учащихся.
- 4) принцип доступности реализуется, прежде всего, в объяснении тренером-преподавателем материала, который должен даваться с учетом индивидуальных особенностей и способностей учащихся. При необходимости тренер-преподаватель должен включать в занятия индивидуальное объяснение сложных моментов в освоении Программы.

### **3.5 Рекомендации по организации психологической подготовки**

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

- 1) формирование мотивации к занятиям шахматами;
- 2) развитие личностных качеств;
- 3) совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию

информации и принятию решений;

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

5) формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

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

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия:

- a) разъяснение;
- b) критика;
- c) одобрение;
- d) осуждение;
- e) 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 шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психологического воздействия в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализ 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 №13

Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шахматиста

Самооценка, ощущение при развитии утомления	Способы предупреждения и борьбы с ощущением при развитии утомления утомлением.
1) усталость глаз; 2) тяжелая голова; 3) «ватная голова» 4) болит голова; 5) «туманная голова» 6) вялость; 7) сонливость; 8) апатия; 9) нежелание играть; 10) раздражительность	1. Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости.  2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов.  3. Умение восстанавливаться после игры.
11) трудность сосредоточиться на игре; 12) появление «посторонних мыслей», музыкальных мелодий; 13) утрата бдительности; 14) трудность представления позиций и расчета вариантов; 15) при нехватке времени – потеря «шахматного видения» и самоконтроля	1. Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух). 2. Прием глюкозы – сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.

### 3.6 Планы применения восстановительных средств

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.

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

### 3.7 Планы антидопинговых мероприятий

3.8.1. В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

3.8.2. Допингом в спорте признается нарушение одного или нескольких следующих правил:

- 1) наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена;
- 2) использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- 3) отказ спортсмена явиться на взятие пробы или неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с Правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- 4) нарушение требований, касающихся доступности спортсмена для вне соревновательного тестирования, включая не предоставление требуемой информации о местонахождении спортсмена и его неявку для участия в тестировании;
- 5) фальсификация или попытки фальсификации на любом этапе допинг-контроля;
- 6) обладание запрещенными субстанциями или запрещенными методами;
- 7) распространение любой запрещенной субстанции или любого запрещенного метода;
- 8) ведение или попытка введения запрещенной субстанции любому спортсмену или применение, или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопингового правила.

3.8.3. Запрещенные субстанции: не допущенные к применению субстанции, анаболические агенты, пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики, бета-2 агонисты, гормоны и модуляторы метаболизма, диуретики и маскирующие агенты.

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и её компонентами, химиче-

ские и физические манипуляции, генный допинг. Ответственность за разработку и обеспечение соблюдения Общероссийских антидопинговых правил несет общероссийская антидопинговая организация – некоммерческое партнерство Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте, руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным большинством стран и международных спортивных федераций осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

3.8.4. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные субстанции методы в соревновательный и вне соревновательных периодов, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- 1) аннулирование результатов в период спортивного мероприятия, во время которого произошло нарушение;
- 2) дисквалификация за использование запрещенных субстанций и запрещенных методов;
- 3) дисквалификация за другие нарушения.

Более подробную информацию об Общероссийских антидопинговых правилах и Всемирном антидопинговом кодексе можно найти на вебсайтах: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru), [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org).

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия: разъяснительная работа по профилактике применения допинга.

3.8.5. Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди спортсменов тренировочных групп, и преследует следующие цели:

- 1) обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- 2) обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- 3) увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Примерные антидопинговые темы:

- 1) информирование спортсменов о запрещённых веществах;
- 2) ознакомление с порядком проведения допинг – контроля и антидопинговыми правилами;
- 3) ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- 4) опасность допинга для здоровья.

### 3.8.6. План антидопинговых мероприятий

Таблица №14

№	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах.	беседы	сентябрь-октябрь
2.	Проведение бесед в учебных группах по теме: «Опасность допинга для здоровья»	лекция	январь
3.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу).	лекция	февраль
4.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.	беседы	март

### 3.8 Планы 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 шахматистов к самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

## IV СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Шахматы»

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнования. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: качество сна, аппетит, общее самочувствие.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов. Спортивная школа по шахматам осуществляет организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Необходимо выработать у юных шахматистов свойство не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовывать свои знания и навыки по специальной шахматной подготовке в сложных условиях противоборства.

Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- 1) формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- 2) формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- 3) освоение основ техники по виду спорта шахматы;
- 4) всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- 5) укрепление здоровья спортсменов;
- 6) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий

по виду спорта шахматы.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 1) повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- 2) приобретение опыта и стабильность выступления на официальных

спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы;

- 3) формирование спортивной мотивации;
- 4) укрепление здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) тестирование юношей и девушек с целью выполнения нормативов общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы.
- в) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта шахматы;
- г) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Таблица №15

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Шашки»

Физические качества и телосложения	Уровень влияния
Скоростные способности	1
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

- 3 – значительное влияние;
- 2 – среднее влияние;
- 1 – незначительное влияние.

#### **4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта шашки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шашки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шашки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта шашки;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

Нормативные требования для перевода на следующий этап/период подготовки.

Период	Нормативные требования для перевода на следующий этап/период подготовки.
Этап начальной подготовки, первый год	Знать основы шашечного кодекса, уметь записывать партию. Знать историю вопроса о происхождении шашек и распространении их на Земле. Показать знания простейших дебютных принципов, стратегических идей гибельного начала, нового начала. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества, разыгрывания середины партии. Уметь ловить дамку четырьмя, тремя дамками.

	<p>Участвовать в турнирах первенств группы.          Выполнить 3 юношеский разряд, 2 юношеский разряд.          Сдать зачёт по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.</p>
Этап начальной подготовки, второй год	<p>Знать основы шашечного кодекса, уметь записывать партию краткой и полной нотацией, определять цвет полей шашечной доски по названным координатам «вслепую», понимать значение спортивных соревнований.          Знать историю вопроса о различии шашек (международные, чеккерс, итальянские, бразильские, канадские, турецкие и другие).          Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей «Гамбита Н. Кукуева», «Центральной партии», «игры Петрова», «Отыгрыша».          Показать умение осуществлять простые шашечные приёмы (комбинации) в пределах двух – трёх ходов.          Владеть основами дамочного эндшпиля, понятиями «оппозиция», «цугцванг». Размен.          Участие в квалификационных турнирах, первенстве города.          Выполнение 1 юношеского разряда – III взрослого разряда.          Сдавать зачет по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.</p>
Тренировочный этап, первый год	<p>Понимать роль комплекса «Готов к труду и обороне страны» в развитии физической культуры и спорта в стране.          Знать категории соревнований.          Рассказать о корифеях русских шашек.          Показать умение составить план и оценку позиции в дебюте. Показать знание стратегических идей позиций городской партии.          Владеть сложными комбинациями на сочетание идей, уметь осуществлять приём «форпост».          Владеть смешанными окончаниями «дамка и простые шашки».          Знать основные положения личной гигиены шашкиста.          Сдать зачёт по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.          Участвовать в официальных соревнованиях, квалификационных шашечных турнирах. Выполнить II разряд.</p>
Тренировочный этап, второй год	<p>Знать разрядные нормы и требования по шашкам.          Знать системы соревнований по шашкам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет шашек, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.          Рассказать о сильнейших шашкистах СССР.          Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических идей ленинградской, новоленинградской, киевской защиты, гамбита Н. Кукуева.          Владеть понятием «атака в шашечной партии», знать основные проблемы и виды центра в шашечной партии.          Знать основные приёмы борьбы в косяковых позициях, окончаниях простых, этюдные окончания.</p>

	<p>Иметь понятие о тренировке шашиста.</p> <p>Понимать необходимость изучения литературы по шашкам для совершенствования знаний.</p> <p>Сдать зачёт по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.</p> <p>Участвовать в официальных соревнованиях, квалификационных шашечных турнирах. Выполнить I разряд.</p>
Тренировочный этап, третий год	<p>Иметь представление о роли детско – юношеских спортивных школ в развитии спорта в нашей стране.</p> <p>Уметь организовать и проводить простейшие соревнования, по русским шашкам в том числе соревнования на приз «Чудо – шашки».</p> <p>Рассказать об основных положениях теории А. Д. Петрова его творчестве, значении наследия А. Д. Петрова для развития теории по русским шашкам.</p> <p>Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира по международным шашкам.</p> <p>Дать исторический обзор развития шашек в России.</p> <p>Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей центральной партии, ленинградской защиты, киевской защиты, гамбита Николая Кукуева.</p> <p>Владеть основными приемами атаки коловых шашек.</p> <p>Владеть основными приемами борьбы в дамочных и комбинированных окончаниях.</p> <p>Показать знания основных этапов подготовки шашиста.</p> <p>Сдать зачёт по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.</p> <p>Участвовать в официальных соревнованиях, квалификационных шашечных турнирах. Подтвердить I разряд.</p>
Тренировочный этап, четвертый год	<p>Российские юношеские соревнования и спартакиады, их значение для массового развития спорта.</p> <p>Организация соревнований по шашкам.</p> <p>Рассказать о творческом наследии В. Медкова, С. Воронцова, Н. Кукуева, о шашечной жизни в начале XX века.</p> <p>Владеть методами работы над дебютом. Показать знания стратегических идей защиты Когана, защиты Сокова, ленинградской защиты, киевской защиты, редкого начала, новокиевской защиты, игры Шммуляна.</p> <p>Владеть приёмами защиты в шашечной партии. Продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности шашек (связка).</p> <p>Владеть приёмами борьбы в дамочных окончаниях и комбинированных окончаниях.</p> <p>Тренировка как процесс всесторонней подготовки шашиста и приобретения им специальных знаний, навыков и качеств.</p> <p>Понимать Значение правильного режима шашиста.</p> <p>Сдать зачёт по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.</p> <p>Участвовать в официальных соревнованиях, квалификацион-</p>

	ных шашечных турнирах, рейтинговых турнирах. Выполнить норму КМС.
--	---

#### 4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Таблица 20. Нормативы общей и специальной физической подготовки для групп на этапе начальной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (Тесты интеллектуальные, предметно-ориентированные)	

Таблица 21. Нормативы общей и специальной физической подготовки для групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м	Бег 60 м

	(не более 11,6 с)	(не более 12,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 15 раз)	Приседание без остановки (не менее 13 раз)
	Бег на 1 км (не более 6 мин 10 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 13 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (Тесты интеллектуальные, предметно-ориентированные), рейтинг	

#### **4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.**

Для оценки общей и специальной физической, теоретической и технико-тактической подготовки используются комплексные тесты. Основные сроки проведения тестирования - декабрь и май. При необходимости контроль нормативов может проводиться ежемесячно при наличии учеников, готовых к их выполнению.

Тесты дают информацию, прежде всего о степени сформированности общефизических и специальных способностей шашиста.

Тесты должны отвечать специальным требованиям:

- стандартность;
- надежность;
- объективность
- информативность;
- наличие системы оценок.

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

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

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

Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста:

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

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

При использовании тестов следует руководствоваться следующими правилами:

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

### **Система контроля и зачетные требования**

#### **Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.**

Этап начальной подготовки.

Период спортивной подготовки	Темы	Основные элементы контрольных заданий
Первый год	I. Общая физическая подготовка	Общие сведения об организме человека.
	II. Специальная физическая подготовка	Основные упражнения для укрепления мышц спины и шеи.

	III. Теоретическая, психологическая подготовка	Происхождение шашек. Стадии партии. Краткая характеристика каждой стадии. Основные принципы развития в дебюте и миттельшпиле. Простейшие окончания с простыми и дамками.
	IV. Техничко-тактическая подготовка	Решение комбинаций колонка, шлагбаум, мостик, рогатка, решето.
	V. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Правила шашечной игры. Шашечная нотация. Участие в квалификационных турнирах, турнирах группы. Выполнение 3 юношеского разряда – 2 юношеского разряда.
Второй год	I. Общая физическая подготовка	Строение организма человека. Опорно-двигательная система.
	II. Специальная физическая подготовка	Основные упражнения для укрепления мышц спины и шеи, упражнения на развитие гибкости и выносливости, на координацию движений.
	III. Теоретическая, психологическая подготовка	А.Петров. Первая работа о русских шашках. М. Гоняев, Н. Панкратов, Д. Саргин, В. Шошин, А. Бобров, П. Бодянский. Цель хода 1. с3-d4 в начале партии. Основные принципы разыгрывания середины игры. Оценка позиции. План игры. Основные принципы эндшпиля. Борьба дамки против двух простых. Классификация дебютов. Позиционные приемы самоограничение, связка, заключение, жертва, цугцванг Дамка и простая против простой. Дамка и простая против двух простых.
	IV. Техничко-тактическая подготовка	Решение двухходовых и трехходовых комбинаций, связанных с подрывом дамочных полей, комбинаций с тихим ходом.
	V. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Разновидность шашек. Сходство и различия в правилах. Основы судейства соревнований. Участие в квалификационных турнирах, первенстве города. Выполнение 1 юношеского разряда – 3 взрослого разряда.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Период спортивной подготовки	Темы	Основные элементы контрольных заданий
Первый год	I. Общая физическая подготовка	Понятие о гигиене.
	II. Специальная физическая подготовка	Основные упражнения для укрепления мышц спины и шеи, упражнения на развитие гибкости и выносливости, на координацию движений. Бег (ходьба).
	III. Теоретическая, психологическая подготовка	С. Воронцов, Ф. Каулен, А. Шошин. Классификация дебютов. «Кол», «Тычок», «Перекресток», «Вилочка». Активные поля. Ударные колонны. Определение: кол, тычок, рожон, зажим, связка, отсталые шашки. Дамочные окончания. Простейшие приемы в окончании: цепочка, столбняк, переплет, западня, застава.
	IV. Техничко-тактическая подготовка	Сложные комбинации на сочетание идей.
	V. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Системы проведения соревнований. Участие в квалификационных турнирах, первенстве города, области. Подтверждение 3 разряда. Выполнение 2 разряда.
Второй год	I. Общая физическая подготовка	Спортивный режим. Допинг. Допинговый контроль.
	II. Специальная физическая подготовка	Основные упражнения для укрепления мышц спины и шеи, упражнения на развитие гибкости и выносливости, на координацию движений. Бег (ходьба).
	III. Теоретическая, психологическая подготовка	Организация шашечного движения. Первые чемпионаты СССР. Классификация дебютов. «Городская партия», «Старая партия», «Гамбит Кукуева», «Обратная городская партия», «Игра Филиппова», «Игра Каулена», «Игра Бодянского». Кол и тычок. Сила и слабость шашки на поле е5. Решето – изъян позиции. Отсталые шашки. Связка. Принципы игры при связках. Дамочные окончания: три дамки против дамки и шашки. Шашечные программы Aurora Borealis, Tosha, Edeon.
	IV. Техничко-тактическая подготовка	Решение комбинаций повышенной сложности.
	V. Участие в соревнованиях,	Основные положения правил игры по шашкам.

	инструкторская и судейская практика	Разрядные нормы и требования по шашкам. Участие в квалификационных турнирах, первенствах города области. Подтверждение 2 разряда. Выполнение 1 разряда.
Третий год	I. Общая физическая подготовка	Общие принципы, лежащие в основе тренировки шашкиста.
	II. Специальная физическая подготовка	Основные упражнения для укрепления мышц спины и шеи, упражнения на развитие гибкости и выносливости, на координацию движений.
	III. Теоретическая, психологическая подготовка	В. Медков, Н. Кукуев, С. Натов, Б. Блиндер, Д. Шебедев, И. Тимковский. Классификация дебютов. «Отыгрыш», «Городская партия», «Новое начало», «Игра Романычева», «Центральная партия», «Обратная игра Бодянского», «Ленинградская защита», «Ново-ленинградская защита», «Киевская защита», «Защита Когана», «Косяк Саргина». Рогатка. Клещи. Безупорные шашки. Коловые позиции. Сильный и слабый центр. Связка центра. Жертва. Этюд. Знание этюдных идей.
	IV. Техничко-тактическая подготовка	Решение комбинаций повышенной сложности с тихими ходами. Тактика в дебюте.
	V. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Правила вида спорта «шашки». Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Участие в квалификационных турнирах, первенствах города, области. Подтверждение 1 разряда.
Четвертый год	I. Общая физическая подготовка	Методы совершенствования шашкиста. Этапы подготовки шашкиста.
	II. Специальная физическая подготовка	Основные упражнения для укрепления мышц спины и шеи, упражнения на развитие гибкости и выносливости, на координацию движений. Бег (ходьба).
	III. Теоретическая, психологическая подготовка	В. Соков – корифей русских шашек. З. Цирик, Б. Блиндер, В. Абаулин. Классификация дебютов. «Старая партия», «Кол», «Игра Романычева», «Ленинградская защита», «Ново-ленинградская защита», «Киевская защита», «Защита Когана», «Косяк Хромого», «Игра Филиппова», «Игра Бодянского», «Жертва Шошина-Харьянова», «Жертва Мазурка». Связки. Отсталые шашки. Борьба против кола. Разрыв по флангам. Обоюдная борьба за центр. Окружение центра. Симметричные позиции.

		Дамка и две шашки против дамки. Позиция Саргина. Безупорный центр, косяковые позиции, ошибочные жертвы. Проводка шашки с1.
	IV. Техничко-тактическая подготовка	Тактика в окончаниях.
	V. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Организация и проведение соревнования. Инструкторская и судейская практика. Участие в квалификационных турнирах, первенстве города, области, округа. Выполнение нормы кмс.

## **V ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **5.1. Рекомендуемая литература для тренеров-преподавателей**

1. Цукерник Э.Г. Антология шашечных комбинаций. 3333 примера тактики в русских шашках: Учебное пособие / Э.Г. Цукерник. – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2015. – 472 с.
2. Вирный А.Я.: Немного о шашках, но по существу: Учебное пособие / А.Я. Вирный. – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2019. – 320 с.
3. Высоцкий В.М.: Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Том 1: Учебное пособие / В.М. Высоцкий. – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2018. – 312 с.
4. Высоцкий В.М.: Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Том 2: Учебное пособие / В.М. Высоцкий. – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2018. – 288 с.
5. Христин В.: Правила вида спорта "Шашки": Учебное пособие / В. Христин. – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2019. – 96 с.
6. Медведев В.: Необычные шашки. 50 новых шашечных игр: Учебное пособие / В. Медведев. – Москва: Издательство Феникс, 2015. – 116 с.
7. Цирик З.И.: Русские шашки. Окончания партий: Учебное пособие / З.И. Цирик. – Москва: Издательство Духовное возрождение, 2008. – 184 с.
8. Сергеев Ф.В.: "Обратная игра Бодянского". Часть 1. Методическое пособие по русским шашкам / Ф.В. Сергеев. – Москва: Издательство Клуб любителей шашечной игры, 2000. – 215 с.
9. Высоцкий В.М.: Шашки от a1 до h8: Учебное пособие / В.М. Высоцкий. – Черкассы: Издательство Черкассы, 2019. – 176 с.
10. Ефимчук Е.М.: Русские шашки. Докомпьютерная эпоха: Учебное пособие / Е.М. Ефимчук. – Москва: Издательство Русский шахматный дом. 2018. – 236 с.
11. Устьянов С.Ю.: Классическая шашечная миниатюра – 64.: Учебное пособие / С.Ю. Устьянов. - Москва: Издательство Клуб любителей шашечной игры, 2011. – 168 с.

### **5.2. Рекомендуемая литература для спортсменов**

1. Юровский Е.М.: Зайкины шашки: Учебное пособие / Е.М. Юровский, Л.П. Кондратьева. – Санкт-Петербург: Издательство Литера, 2001. – 60 с.
2. Быстрякова Е.: Русские шашки. Первый уровень: Учебное пособие / Е. Быстрякова. - Санкт-Петербург: Издательство Литера, 2017. – 44 с.
3. Медведев В.: Шашки для начальной школы: Учебное пособие / В. Медведев. – Москва: Издательство Феникс, 2016. – 92 с.

### 5.3. Список электронных ресурсов

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

## VI ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п\п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Количество дней
<i><b>Край</b></i>				
1.	Первенство Краснодарского края среди юношей и девушек до 9, до 11, 11-13, 14-16, 17-19 лет	март	ст. Голубицкая	5
2.	III этап (краевой) Командного первенство Краснодарского края среди общеобразовательных учреждений «Чудо-шашки»	апрель	г. Армавир	5
3.	Кубок Краснодарского края по русским шашкам среди мужчин и женщин	май	г. Армавир	3
4.	Чемпионат Краснодарского края среди мужчин и женщин	июнь	ст. Голубицкая	10
5.	Краевые соревнования по шашкам среди юношей и девушек до 9, до 11, 11-13, 14-16, 17-19 лет	октябрь	г. Новороссийск	9
<i><b>Россия</b></i>				
6.	Первенство России по шашкам	май-июнь	Сочи	10

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