

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШАШЕЧНАЯ ШКОЛА**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МАУ ДО СШШ г. Армавира
от «26» мая 2025 года
протокол № 3

УТВЕРЖДЕНА

приказом МАУ ДО СШШ
г. Армавира

Т.Г. Ургарчева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНЫМ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ШАШКИ»**

Разработана на основе: Приказа Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 г.
№ 1072 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду
спорта “Шашки”

Срок реализации Программы:

1. Этап начальной подготовки – 3 года;
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

ID-номер Программы в Навигаторе: 77763

Составители программы:

Портнова Анастасия Викторовна – замдиректора по МР МАУ ДО СШШ;
Петросян Григорий Владимирович – тренер-преподаватель по шашкам МАУ ДО
СШШ.

Рецензенты программы:

Ширшиков Николай Васильевич – президент АГОО «Шахматной федерации» г.
Армавира, судья всероссийской категории по шахматам;

Год составления программы – 2025

г. Армавир, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3-5
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	5-19
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.	5
2.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.....	6
2.3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса	6
2.4. Формы обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	7-8
2.5. Годовой учебно-тренировочный план.....	8-9
2.6. Календарный план воспитательной работы.....	9-14
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	14-16
2.8. Планы инструкторской и судейской практики.....	16
2.9. Медицинские требования к учащимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.....	17-18
2.9. Рекомендации по проведению дистанционных тренировочных занятий	18.20
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	21-23
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	21-21
3.2. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «шахматы».....	21-22
3.3. Оценка результатов освоения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях с разбивкой на этапы спортивной подготовки.....	22
3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	22-23
3.5. Перечень тестов или вопросов по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками.....	23
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	24-40
4.1. Основные положения при оформлении рабочей программы.....	24-25
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	25-38
4.3. Учебно-тематический план.....	38-40
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	41
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	42-48
6.1. Основные положения к условиям реализации Программы.....	42
6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.....	42-43
6.3. Обеспечение спортивной экипировкой.....	43-44
6.4. Кадровые условия реализации Программы.....	44
6.5. Информационно-методические условия реализации Программы.....	45-48
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	49-73

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шашки» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по шашкам.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федерального Закона от 30.04.2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» и Федеральный закон «Об образовании в РФ»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 952 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шашки»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Положение о порядке организации деятельности учреждений физкультурной направленности, подведомственных УО администрации муниципального образования город Армавир;

Устав МАУ ДО СШШ, лицензия и другие нормативные правовые акты, регламентирующие деятельность в области физической культуры и спорта.

1.2. Краткая характеристика вида спорта «шашки»

Вид спорта «шашки» - спортивная интеллектуальная игра между двумя соперниками. Во время игры каждому спортсмену принадлежат шашки одного цвета: белого или чёрного. Целью игры для каждой из сторон является выигрыш партии.

Спортивные дисциплины вида спорта «шашки» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «шашки» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Спортивные дисциплины вида спорта «шашки»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
шашки - русские шашки	114	102	2	7	1	1	Я
шашки - русские шашки - быстрая игра	114	324	2	7	1	1	Л
шашки - русские шашки - командные соревнования	114	322	2	7	1	1	Л
шашки - стоклеточные шашки	114	103	2	7	1	1	Я
шашки - стоклеточные шашки - быстрая игра	114	325	2	7	1	1	Л
шашки - стоклеточные шашки - командные соревнования	114	274	2	7	1	1	Л

1.3. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «шашки»

Спортивными дисциплинами являются «шашки - русские шашки» и «шашки - стоклеточные шашки».

«Шашки-стоклеточные шашки».

Доска 10х10 клеток; шашки занимают первые четыре ряда тёмных полей с каждой стороны (по 20 шашек); простая и дамка могут бить как вперёд, так и назад; если есть выбор направления боя, то бить необходимо наибольшее количество фигур соперника; при бое простой через поле превращения (в самом дальнем ряду от играющего) она превращается в дамку и, если есть возможность побить далее, как простой, то продолжает бой по правилам простой, а если такой возможности нет, то останавливается, завершая ход; дамка является «дальнобойной», т.е. способна побить фигуру соперника, находящуюся на любом поле одной с ней диагонали, если за этой фигурой есть свободное поле; дамка может ходить на любое число полей; цель игры – лишить соперника ходов (съесть или запереть все его фигуры).

«Шашки - русские шашки».

Игру ведут на черно-белом поле из 64 клеток. Число фишек — 24 (12 белых и 12 черных). Целью является забрать все фигуры соперника и не позволить ему сделать то же самое.

Расставляют фишки на черных клетках по 12 с каждой стороны поля. Ходить начинают белые. Движение происходит только по диагонали по черным клеткам на пустые места, в прямом и обратном направлении. Остановившись рядом с фишкой оппонента, ее можно забрать, если при этом соблюдаются правила осуществления хода. За один ход можно забрать несколько шашечек. Если фигура дошла до конца поля (к стороне противника) она превращается в «дамку». Такая фишка двигается по диагонали как вперед, так и назад на любое количество клеток. В остальном «дамкой» бьют с учетом основных правил.

1.4. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации

Программы

1.4.1. Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки

1.4.2. Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

1.4.3. Актуальность долгосрочной программы определяется тем, что фактическая продолжительность обучения составляет 8 лет и является эффективным методом планирования процесса обучения и воспитания, единства педагогических требований. Постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала, опора на возрастные психофизиологические особенности и потребности ребенка при условии соблюдения апробированной системы и единых педагогических требований позволяют тренеру-преподавателю успешно развивать детский коллектив в системе «ближних и дальних перспектив» на протяжении всего обучения детей младшего, среднего и старшего возраста.

1.4.4. Новизна данной программы обусловлена современными тенденциями развития дополнительного образования. Программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических качеств ребенка, но и прежде всего развитие умственных и творческих способностей детей с разными психофизическими особенностями. Содержание программы организовано в относительно самостоятельные, тесно взаимосвязанные модули, и носит интегрированный характер, синтезируя элементы интеллектуальной и физической активности.

1.4.5. Педагогическая целесообразность программы по виду спорта «Шашки» заключается в системном использовании педагогических методов, приемов, форм работы, выборе средств, которые укрепляют здоровье, улучшают умственное, физическое и эмоциональное состояние детей; способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой.

1.4.6. Срок реализации Программы по этапам составляет:

этап начальной подготовки – 3 года;

тренировочный этап – 5 года.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «шашки» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 1

Минимальные сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки			Минимальный возраст зачисления	Наполняемость групп (человек)	
Название	Срок реализации этапов спортивной подготовки лет	Год спортивной подготовки		Минимальная* наполняемость	Максимальная** наполняемость
Начальной подготовки	до одного года обучения	1	7	10	20
	свыше одного года обучения	2-3	8	10	20
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	1-3	10	6	12
	свыше трех лет обучения	4-5	13	6	12

и)					
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без*** ограничений	1	10	2	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без*** ограничений	1	12	2	4

* требования к наполняемости (человек) в соответствии с ФССП;

** с учетом приказа Минспорта РФ от 3 августа 2022 года № 634;

*** при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «шашки» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «шашки» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

2.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяться МАУ ДО СШШ с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шашки».

Таблица № 2

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения	10-20
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	6-12
	свыше трех лет обучения	

2.3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма учащегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-10	10-12
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-520	520-624

2.4. Формы обучения, применяющиеся при реализации Программы

2.4.1 Элементарной структурной единицей МАУ ДО СШШ является группа учащихся. Из групп учащихся, отдельно по реализуемым дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта формируются объединения.

2.4.2. Деятельность учащихся в МАУ ДО СШШ осуществляется в одновозрастных и разновозрастных объединениях по уровню подготовки: группа.

2.4.3. Обучение в МАУ ДО СШШ осуществляется в очной форме, при непосредственном посещении школы.

2.4.4. Основными формами обучения в МАУ ДО СШШ являются:

- групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапах ССМ, ВСМ);
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль.

2.4.5. В учебно-тренировочном процессе учебные занятия проводятся в специально оборудованных учебных кабинетах, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, в группах или индивидуально.

2.4.6. Занятия в объединениях могут проводиться со всем составом объединения, в группах, по подгруппам и индивидуально.

2.3.7. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм образования.

2.4.8. При реализации Программы МАУ ДО СШШ может использовать образовательные технологии:

- обучение с использованием дистанционных технологий реализуется в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и тренеров-преподавателей и обеспечивает освоение учащимися Программы в полном объеме, не зависимо от местонахождения;

- обучение с использованием электронного обучения предполагает организацию образовательной деятельности с применением содержащейся в базе данных и используемой при реализации Программы информации, обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие учащихся и педагогических работников.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «шашки» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам

спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается МАУ ДО СШШ ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются МАУ ДО СШШ самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год в астрономических часах.

Учебный план заполняется МАУ ДО СШШ в соответствии с формой и объемами по видам подготовки, представленной в Таблице №4.

Таблица №4

Годовой учебно-тренировочный план

№ п / п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно- тренировочный этап			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
		Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%
1.	Общая физическая подготовка	12/22	5-7%	13/21	4-5%	15/26	3-5%	16-32	3-5%
2.	Специальная физическая подготовка	12/22	5-7%	10/21	3-5%	15/26	3-5%	16/32	3-5%
3.	Техническая подготовка	73/103	31-33%	103/146	33-35%	164/208	35-40%	130/219	25-35%
4.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	105/150	45-48%	141/208	45-50%	183/250	39-48%	203-281	39-45%
5.	Инструкторская и судейская практика		-	4/13	1-3%	10/21	2-4%	11-25	2-4%
6.	Участие в спортивных соревнованиях		-	7-17	2-4%	15-26	3-5%	52/75	10-12%
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-10	1-3%	4-13	1-3%	10-21	2-4%	11-25	2-4%
Самостоятельная работа		28	10%	30	10%	46	10-20%	81	10-20%
Общее количество часов в год		234	100	312	100	468	100	520	100

2.5. Календарный план воспитательной работы

2.5.1 Календарный план воспитательной работы составляется МАУ ДО СШШ на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице 5.

Таблица №5

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в шахматах; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	ЭНП – декабрь, май ТЭ – октябрь, декабрь, февраль, май
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	ЭНП – декабрь, май ТЭ – октябрь, декабрь, февраль, май
2.	Здоровьесбережение		

2. 1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	ЭНП – сентябрь, июль ТЭ – сентябрь, июль
2. 2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	ЭНП – ноябрь, февраль ТЭ – ноябрь, февраль
3.	Патриотическое воспитание учащихся		
3. 1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития шахмат в современном обществе, легендарных учащихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и учащихся на соревнованиях)	Беседы, встречи, круглые столы, открытые уроки и другие мероприятия с приглашением именитых учащихся, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	ЭНП – ноябрь, май, июль ТЭ – ноябрь, май, июль
3. 2.	Практическая подготовка (участие в	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том	ЭНП – октябрь,

	физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; тематических физкультурно-спортивных и праздниках.	январь, март ТЭ – октябрь, январь, апрель, июль
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных учащихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; расширение общего кругозора юных учащихся;	ЭНП – июль ТЭ – июль

2.5.2. Главной задачей в занятиях с юными учащимися является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных учащихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

2.5.3. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащегося во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных учащихся во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

2.5.4. Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного учащегося, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными учащимися все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

2.5.5. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными учащимися задачи осязаемого интеллектуального совершенствования.

2.5.6. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

2.5.7. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных учащихся принадлежит методам тренировки. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих учащихся.

2.5.7. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного учащегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам учащегося.

2.5.8. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного учащегося. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разборка поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у учащихся, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большое мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного учащегося к выполнению заданий, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

2.5.9. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного учащегося. В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: учащегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

2.5.10. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для учащегося волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

2.5.11. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного учащегося.

2.5.12. При подготовке шахсиста следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания

- 1) Патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
- 2) Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.
- 3) Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.
- 4) Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

2.5.13. Воспитание спортивного коллектива:

варианты взаимодействия коллектива и личности учащегося;
повышение знаний тренера о коллективе;
формирование личности учащегося;
изучение учащегося как члена коллектива;
изучение тренировочной группы как коллектива;
изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
управление коллективом – изучение тренером личностных свойств учащихся, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения учащихся.

2.5.14. Средства, методы и формы воспитательной работы, используемые в тренировочном

процессе.

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение. Форма организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение. Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

2.5.15. Содержание воспитательной работы

1. Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
2. Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбию.
3. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
4. Стремление тренера быть примером для воспитанников.
5. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
6. Воспитание на примерах учащихся старшего поколения мужества и моральной чистоты.
7. Развитие и поддержание традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.
8. Создание истории коллектива.
9. Повышение роли капитанов команд, советов ветеранов.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

2.6.1. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется МАУ ДО СШШ на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

2.6.2. Тренеры-преподаватели МАУ ДО СШШ и учащиеся с 14-ти лет в обязательном порядке проходят обучение на портале онлайн-образования РАА «РУСАДА» по программе онлайн-курса «Антидопинг» и получают соответствующие сертификаты (учащиеся с 7 до 13 лет проходят обучение по программе курса «Ценности спорта»).

2.6.3. Учащийся, вошедший в сборную РФ, загружает свои данные в систему АДАМС (ADAMS) (система антидопингового администрирования и управления).

2.6.4. В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися учащимися, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

2.6.5. Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	октябрь
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	январь
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	сентябрь, май
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	январь
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	7-13 лет: Онлайн-курс «Ценность чистого спорта» 14 лет и старше: Онлайн-курс «Антидопинг»	Учащийся с 7 лет	январь
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	январь
	Семинар для учащихся и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА,	январь

		«Проверка лекарственных средств»	ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	май

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания учащегося-инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Таблица №7

Этапы спортивной подготовки	Планы инструкторской и судейской практики	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Помощь тренеру в проведении отдельных этапов тренировочного занятия. Проверка выполнения заданий тренера другими учащимися. Изучение правил соревнований.	декабрь, май
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение части занятия: разминки, основной заключительной части. Помощь тренеру в проведении тренировочного занятия. Составление плана (конспекта) тренировочного занятия. Участие в составлении календаря соревнований. Участие в составлении положения соревнований. Участие в судействе соревнований.	октябрь, декабрь, февраль, май

2.8. Медицинские требования к учащимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

2.8.1. Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «шашки».

2.8.2. МАУ ДО СШШ ведет контроль за прохождением учащимися медицинского обследования. Учащийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица №8

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	ЭНП	Первичный обследование	при поступлении
	ТЭ	Углубленное медицинское обследование	1 раз в 12 месяцев
	ТЭ	Этапное медицинское обследование	при переходе на этап
	ЭНП, ТЭ	Дополнительное обследование перед соревнованиями	За 3 дня до выезда на соревнования
Медико-биологические мероприятия	ТЭ (члены сборных команд)	Систематический контроль состояния здоровья спортсменов-членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации.	по графику
	ТЭ (члены сборных команд)	Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья спортсменов, восстановлению их здоровья.	по назначению
Восстановительные мероприятия	ЭНП, ТЭ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления:	в течение всего учебно-тренировочного процесса
	ЭНП	- варьирование продолжительности и характера отдыха на тренировочных занятиях; - использование оздоровительные моменты на занятиях: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; - использование игровых методов;	в течение всего учебно-тренировочного процесса
	ТЭ	- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции учащихся на тренировочные и соревновательные нагрузки; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований; - привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача; - использование оздоровительные моменты на занятиях:	в течение всего учебно-тренировочного процесса

		физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек; - планирование объема восстановительных средств: варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками; - снижение уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок: аутогенная и психорегулирующая тренировка, средства внушения (внушенный сон-отдых), приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, благоприятный психологический микроклимат.	
	ТЭ	Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта РФ)	По плану спортивных соревнований и мероприятий

2.9. Рекомендации по проведению дистанционных тренировочных занятий

2.9.1. Основные формы и средства проведения дистанционных тренировочных занятий:

Обучение осуществляется на основе электронных источников информации.

По каждому разделу программы тренер разрабатывает электронные учебные материалы, что позволяет тренеру оперативно обновлять материалы, использовать сетевые возможности для обеспечения спортсменов той информацией, которая необходима им в процессе занятий.

Электронные учебные материалы состоят из:

- обучающей теоретической информации, выполненной в текстовом редакторе Microsoft Word, сопровождающейся иллюстративными материалами (фотографии, рисунки, диаграммы, таблицы), ссылками для получения дополнительной информации;

- электронной версии учебника или учебного пособия;

- блока творческих заданий, направленных на самостоятельное применение усвоенных знаний при выполнении практических работ;

- методических указаний по выполнению творческой работы (проекта) с вариантами подобных заданий.

2.9.2. Формы организации дистанционных занятий.

- Чат-занятия — занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат- занятия проводятся синхронно (в режиме реального времени), все участники имеют одновременный доступ к чату.

- Веб-занятия — дистанционные занятия, проводимые с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей сети Интернет.

- Вебинары – это онлайн-беседы, практикумы. В назначенное время участники вебинара проходят по указанной ссылке и получают возможность в режиме реального времени слушать тренера, общаться, задавать вопросы.

- Видеолекции - записанные в видео-формате лекции, мастер-классы тренера, доступные для спортсменов в любое время тренировочного процесса.

2.9.3. Реализации дистанционных занятий осуществляется с использованием кейс-технологий, интернет-технологий.

Кейс – технология заключается в комплектовании методических материалов (текстовые, аудиовизуальные и мультимедийные) в папку (кейс) и рассылка их спортсменам для самостоятельного изучения, с консультированием у тренера.

Интернет-технологии, основанные на сети Интернет, применяются для обеспечения спортсменов методическими материалами и для интерактивного взаимодействия между спортсменом и тренером.

Обучающиеся получают электронные учебные материалы, знакомятся с информацией, выполняют задания, предложенные в методических рекомендациях.

Выполненные задания спортсмены пересылают педагогу по электронной почте (творческая работа фотографируется или сканируется, пересылается в формате JPG), либо анализируются в процессе on-line общения по Skype.

2.9.4. Для обеспечения диалога между спортсменом и тренером в дистанционном обучении используются следующие коммуникационные технологии:

- on-line технологии - обеспечивают обмен информацией в режиме реального времени: позволяют вести диалог в режиме реального времени (on-line);

- chat позволяет осуществлять обмен текстовыми сообщениями через Интернет в реальном времени;

- off-line технологии - основное преимущество off-line технологий состоит в том, что они менее требовательны к ресурсам компьютера и пропускной способности линий связи. При использовании off-line технологий полученные сообщения сохраняются на компьютере адресата. Пользователь может просмотреть их с помощью специальных программ в удобное для него время;

- электронная почта - позволяет учащемуся списываться с педагогом, задавая вопросы и получая ответы, обсуждая текущие проблемы и организационные моменты;

- телефонная связь.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

3.1.1. К результатам освоения Программы относятся следующие пункты:

1. Выполнение контрольных упражнений (контрольных и контрольно-переводных нормативов по виду спорта «шашки»).
2. Выполнение тестов или вопросов по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками.
3. Результаты участия в спортивных соревнованиях (выполнение количественных показателей соревновательной деятельности).
4. Достижение соответствующего этапу спортивной подготовки уровня спортивной квалификации.

3.1.2. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки учащимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с таблицей 9:

Таблица №9

Требования к результатам прохождения Программы

Этап подготовки	Требования к результатам прохождения Программы
Этап начальной подготовки	-изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; - повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «шашки»; - получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила; - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года; - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства. - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
Учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации)	-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; -изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «шашки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; -соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; -изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; -овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шашки»; -изучить антидопинговые правила; -соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; -ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; -принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; -принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

3.1.3. Невыполнение вышеперечисленных требований – основание для отчисления учащихся (см. часть 3.2, ст. 84 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

3.1.4. Освоение Программы сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией учащихся.

3.1.5. Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности учащихся – это систематический контроль достижений, проводимый тренером-преподавателем в ходе осуществления учебно-тренировочной деятельности в соответствии с реализуемой программой.

3.1.6. Промежуточная аттестация учащихся проводится по завершении полугодия или учебного года (при переводе на следующий год) в формах, предусмотренных МАУ ДО СШШ и в период с 15 по 30 декабря текущего учебного года и с 02 мая по 30 мая того же учебного года.

Формы и содержание промежуточной аттестации определяются тренера-преподавателя на основании содержания программы дополнительного образования и в соответствии с её прогнозируемыми результатами. Формы проведения промежуточной аттестации могут быть следующие: итоговое занятие, зачет по базовым предметным областям, экзамен, тестирование по базовым предметным областям, сдача нормативов, открытое занятие, мониторинг.

Одной из форм проведения промежуточной аттестации могут быть участие в соревнованиях, турнирах. Результаты и достижения соревновательной деятельности, учащихся могут быть учтены, как промежуточная аттестация и внесены в протокол, только по решению педагогического совета МАУ ДО СШШ.

На этапе начальной подготовки при условии положительных результатов сдачи:

1) контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий «шахматами».

2) учащийся считается аттестованным на этапе начальной подготовке и может быть переведен на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), при условии:

- выполнения учебной Программы данного этапа в полном объеме;
- выполнения контрольно- переводных нормативов данного этапа;
- наличие спортивного разряда.

На учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной и технической подготовке, итогам выступлений в спортивных соревнованиях и при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий «шахматами». Учащийся учебно-тренировочного этапа считается аттестованным при условии:

- выполнения учебной Программы данного этапа в полном объеме;
- выполнения контрольно-переводных нормативов данного этапа;
- наличие спортивного разряда;
- результаты выступлений на региональных и всероссийских спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится самостоятельно тренером-преподавателем.

3.1.7. Итоговая аттестация учащихся проводится в конце последнего года обучения (ТЭ-5). Итоговая аттестация учащихся показывает уровень достижения прогнозируемых результатов и уровень предметных компетенций.

Выпускниками МАУ ДО СШШ считаются учащиеся, прошедшие обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и сдавшие итоговую аттестацию (при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной и технической подготовке, итогам выступлений в спортивных соревнованиях, наличия установленного спортивного разряда).

3.1.8. Выпускникам, окончившим МАУ ДО СШШ, выдаются свидетельства установленного образца на основании освоения Программы, в соответствии с Уставом МАУ ДО СШШ.

3.2. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «шашки»

3.2.1. Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – учащийся).

3.2.2. В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки МАУ ДО СШШ указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

3.2.3. Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности учащихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны учащегося. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные МАУ ДО СШШ.

3.2.4. Отборочные соревнования проводятся с целью отбора учащихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

3.2.5. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 10

Планируемый минимальный объем соревновательной деятельности по виду спорта «шашки»

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

3.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся МАУ ДО СШШ для подготовки учащихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в Таблице №11.

Таблица №11

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки
-------	---------------------------	---

	мероприятий	(количество дней)			
		Этап начально й подготовк и	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенст- вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или)	-	14	18	18

	специальной физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 дней, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

3.4. Оценка результатов освоения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях с разбивкой на этапы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся, проводимой МАУ ДО СШШ, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Таблица №11

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «шашки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	7.00	7.25
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5

1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			115	110	125	120
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,4	10,9	10,2	10,6
1.7.	Приседание без остановки	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	8

Таблица №12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «шашки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не менее	
			10,0	10,4
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	135
1.9.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			15	13
2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода обучающихся на учебно-тренировочной этап спортивной подготовки по виду спорта «шашки»				
Этап спортивной подготовки		Период обучения на этапах спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
		свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

3.6. Перечень тестов и вопросов по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки технической, тактической подготовки лиц, проходящих в МАУ ДО СШШ спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (Приложение №1).

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Основные положения при оформлении рабочей программы

4.1.1. Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МАУ ДО СШШ.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки учащихся.

4.1.2. Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке МАУ ДО СШШ):

1.1. Гриф согласования с директором МАУ ДО СШШ;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого учащегося этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

4.1.3. Примерный вариант оформления рабочей программы:

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- _____ подготовка,
- _____ подготовка.

(указываются виды подготовки с учетом требований ФССП)

Общая физическая подготовка (ОФП) – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

_____ подготовка – это процесс _____ (указывается краткое описание соответствующих видов подготовки в учреждении)...

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки – снижается.

4.2. Методические рекомендации для учебно-тренировочных занятий

4.2.1. Методические рекомендации к этапу начальной подготовки первого года обучения ЭНП-1

В группах начальной подготовки первого года обучения ЭНП-1 программой предусматривается 6 часов в неделю. В первые два месяца занятий с юными шашкистами изучается элементарный шашечный материал – первоначальные понятия о шашках. Успешность усвоения правил игры зависит от индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Один быстро «схватывает» и быстро забывает, другой думает заметно медленнее, зато запоминает надолго.

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

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

При недостатке заданий на конкретную тему тренер-преподаватель волен проявить своё творчество: создать, придумать необходимые ему дидактические материалы.

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

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

В тактике миттельшпиля основные тактические приёмы по-прежнему на первом месте. Тактические приёмы необходимо чётко различать по степени сложности. Среди этих приёмов наиболее элементарные – комбинационный удар и связка. Данные приёмы постоянно повторяются. Учащиеся регулярно решают задания с применением именно этих приёмов. В то же время осуществляется и расширение представлений: связки различаются по видам: связка левого и связка правого фланга.

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

К концу учебного года, как показывает практика, результатом регулярных занятий шашками является выполнение норматива третьего юношеского разряда 25% состава группы. При проведении классификационных внутригрупповых турниров с нормой 3 юношеского разряда через определённый промежуток времени наблюдается расслоение учащихся по уровням подготовки: одни без особых усилий выполняют норму 3 юношеского разряда, другие преодолевают начальную классификационную ступеньку с трудом, а некоторым и к концу года это пока не по силам. Целесообразно после первого сыгранного турнира разделить группу на подгруппы в соответствии со спортивными результатами. В этом случае стать 3- разрядником получают шансы те, кому это не удалось сделать в общем турнире.

4.2.2. Методические рекомендации к этапу начальной подготовки первого года обучения ЭНП-2

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

В тематическом плане групп ЭНП-2 часть часов высвобождается: нет необходимости изучать правила игры: этот этап введения в шашки пройден на первом году обучения. Кроме того, увеличивается недельная нагрузка в 1,5 раза. Если на первом году обучения большая часть времени отводилась изучению силы и слабости каждой шашки, то теперь много занятий посвящено простейшим методам реализации материального и позиционного преимущества.

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

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

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

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

Становлению учащегося как шашиста способствует и участие в личных и командных соревнованиях по шашкам, регулярно проводимым в МАУ ДО СШШ.

4.2.3. Методические рекомендации к этапу начальной подготовки третьего года обучения ЭНП-3

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

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

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

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

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

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

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

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

4.2.4. Методические рекомендации к учебно-тренировочному этапу первого года обучения ТЭ-1

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

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

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

Комбинация предстаёт в новом свете - как совокупность элементарных тактических приёмов. Разбираются и решаются сначала сообща, затем самостоятельно комбинации на сочетании идей. Техника расчёта вариантов развивается постоянным решением упражнений и комбинаций.

Учащиеся учатся строить «дерево вариантов». Выбрав из нескольких вероятных ходов один, производят поиск ответных ходов противника. На одном из ответных ходов строится первая «ветвь». Расчёт производится по полуходам. Затем строится вторая «ветвь» и т. д. На первом этапе можно подобрать задания, где первый ход в комбинации известен.

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

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

4.2.5. Методические рекомендации к учебно-тренировочному этапу второго года обучения **ТЭ-2**

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

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

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

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

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

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

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

4.2.6. Методические рекомендации к учебно-тренировочному этапу третьего года обучения **ТЭ-3**

Регулярные выступления в основных городских соревнованиях по календарному плану

спортивно-массовых мероприятий МАУ ДО СШШ становятся нормой. В городе проводится много соревнований краевого и ЮФО уровня, и наиболее подготовленные шашкисты могут испытать свои силы, играя с сильнейшими игроками. Разбор и анализ партий, сыгранных в турнирах более высокого ранга, обязателен.

Тренер-преподаватель, направляя своих учащихся на выездные соревнования, готовит учащихся таким образом, чтобы они прочувствовали всю меру ответственности, выступая за МАУ ДО СШШ, представляя свой город. При этом запись всех партий, записанных чётко и аккуратно в блокнот шашкиста, должна быть у каждого. Как правило, опытные тренеры производят разбор партий сразу после окончания. В такой период впечатления от партии свежи, и учащийся способен передать все перипетии борьбы. Это важно потому, что в последние годы при переходе судейства на международные правила ФМЖД тренер-представитель не допускается в игровой зал.

Необходимо приучать учащихся к тому, чтобы он интересовался, с кем играет в следующем туре, присматривался к игре возможных конкурентов, пытаясь выявить их сильные и слабые стороны.

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

4.2.7. Методические рекомендации к учебно-тренировочному этапу четвертого года обучения ТЭ-4

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.2.8. Методические рекомендации к учебно-тренировочному этапу пятого года обучения ТЭ-5

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

Большое значение приобретает создание базы данных на возможных конкурентов в Краснодарском крае, Южном Федеральном Округе и России. Вместе с тренером решается задача создания продуманной системы подготовки к соревнованиям и участия в них.

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

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

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

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

4.3. Общая физическая подготовка

1. *Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение,

приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа.

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

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

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

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

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

2. *Общеразвивающие упражнения с предметами.*

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

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

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

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

3. *Дыхательная гимнастика.*

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

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

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

4-е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте.

Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

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

4. Игры.

Помимо игр, приведенных ниже, необходимо использовать также и другие игры, в том числе и подвижные игры. Следует учитывать пригодность или целесообразность той или иной игры для воспитания шашиста.

А. Парные игры (поединки). В парных играх участвуют два человека, соревнующихся в силе и ловкости; игры могут проводиться и с разделением на соревнующиеся команды, обязательно с равным количеством участников в каждой. В этом случае от каждой команды по очереди выступает представитель (участник), соревнующийся с соответствующим участником другой команды. Противники проводят не более трех поединков; выигравший две встречи из трех становится победителем. За каждую победу, одержанную участником соревнований, команда, в которой он состоит, получает 1—2 очка (по условию).

1. «Стой крепко». Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Пятки и носки ног у каждого сомкнуты вместе. Ударами ладоней одной или обеих рук одновременно играющие стараются вывести друг друга из равновесия. Ударять можно только открытой ладонью и только по ладони противника. Разрешается уклоняться от ударов или наносить ложные удары. Участник, оторвавший ступни от земли или раздвинувший носки, проигрывает.

2. «Сталкивание в сторону». Играющие становятся друг против друга и ставят ступни ног так, чтобы они соприкасались и составляли прямую линию; при этом пятка ноги, находящейся впереди, должна касаться носка ноги, стоящей сзади. Левые руки убираются за спину. Ударом ладони правой руки по ладони противника нужно заставить его потерять равновесие и отставить любую ногу в сторону. При этом разрешается обманывать, убирать руку, пользуясь ложными ударами и т. д.

3. «Перетянуть за черту». Двое играющих берут друг друга правой рукой за запястье (чуть выше кисти). По сигналу каждый старается перетянуть противника за свою черту, находящуюся на 1—2 м сзади.

Б. Групповые игры (с водящим). От живости и подвижности водящего зависит темп игры и в значительной степени интерес к ней. Водящий должен быть активным, ловким и проворным. Тренер или сам назначает водящего, учитывая его роль в игре, или он определяется по жребию.

4. «Мяч в воздухе». Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Один из игроков идет в середину водить. Стоящие в кругу перебрасывают мяч один другому в любом направлении, а водящий старается коснуться мяча, когда он находится в воздухе или в руках кого-либо из играющих. Игрок, в чьих руках был осален мяч, или тот, кто его бросил последним, когда водящий до него дотронулся, сменяет водящего.

5. «Салки-перескакалки». В этой игре любой игрок может выручить преследуемого товарища, пробежав между ним и салкой. И тогда водящий салка обязан преследовать того игрока, который перебежал ему дорогу.

В. Игры с разделением на команды. Играющих распределяют на команды (можно рассчитать по номерам в шеренге или по ходу движения колонны). Первые номера составляют одну команду, а вторые другую. Однако при таком способе деления на команды они не всегда бывают равны по силам. При другом способе распределения на команды играющие выбирают капитанов (маток!), а затем, разбившись примерно на равные пары, сговариваются, кто как себя назовет.

Затем игроки подходят к капитанам, которые и выбирают их по названиям. При таком разделении команды бывают почти всегда равны по силам.

6. «Гонка мячей». Играющие делятся на две равные команды, находящиеся на расстоянии нескольких шагов одна от другой, и становятся в затылок друг к другу. Головные игроки находятся на одинаковом расстоянии от намеченной черты, проведенной на земле. Каждый головной имеет в руках мяч. По команде тренера мяч передается из рук в руки над головами игроков, пока он не дойдет до последнего, который быстро бежит вперед и становится во главе своей колонны. Когда первый игрок, сделавшись последним, получит мяч обратно, он бежит к намеченной черте и кладет мяч на землю за чертой. Кто это сделает раньше других, обеспечивает победу своей команде.

4.4. Специальная физическая подготовка

Строевые упражнения

1. Выполнение команд «Смирно!», «Равняйся!», «Отставить!», «Вольно»; расчет группы: «По порядку — рассчитайсь!» и «На первый, второй — рассчитайсь!», «По три (четыре) и т. д. — рассчитайсь!»; повороты наместе: «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!».

2. Передвижения обычным и строевым шагом. Шаг на месте; движение в обход: «Налево (направо) в обход шагом (бегом) — марш!». Переход с движения на месте передвижению.

3. Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу и одну колонну: «В одну шеренгу (колонну) — становись!», перестроение из одной шеренги в две: «На первый и второй — рассчитайсь!», «В две шеренги — стройся!» и т. д.

Упражнения для развития быстроты

4. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

5. Повторный быстрый бег на 10—15 м.

6. Бег скрестными шагами левым и правым плечом вперед.

7. Бег между набивными мячами — соревнование на быстроту.

8. Бег в упоре у стены с различным углом наклона туловища.

9. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках (имитация педалирования).

10. Упражнения и состязания на передвижение (в разные стороны) в положении боевой стойки.

11. Скоростные рывки и ускорения в беге на месте в ответ на определенный жест тренера или звуковой сигнал.

12. Быстрые наклоны, вращения, сгибания и разгибания туловища во время бега короткими шагами.

13. Быстрые движения рук, подобные движениям во время бега.

14. Быстрые круговые движения рук в разных плоскостях.

15. Метание облегченных снарядов (молота весом 5 кг и менее, набивных мячей, камней разного веса, диска и т. п.).

16. Упражнения со штангой и другими отягощениями, не вызывающими больших напряжений, выполняемые с максимальной быстротой.

17. Отбив мяча (из положения боевой стойки), отскочившего от спины. Партнер из-за спины бросает мяч с расчетом, что мяч, отскочив от стены, попадет в шашиста.

18. Подвижные и спортивные игры с бросками и ловлей мяча (борьба за мяч, баскетбол и др.).

Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища)

19. Ходьба: а) на носках, б) на пятках, в) на наружных и внутренних краях ступни, г) шаг с носка, д) прогнувшись и крадучись, е) высоко поднимая колени, ж) в приседе, з) в полуприседе, и) скрестными шагами и т. д.

20. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад и т. д.

21. Прыжки на месте на двух и одной ноге, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе.
22. Прыжки во время бега, доставая различные висающие предметы (снаряды, канаты) и метки на стене.
23. Впрыгивание на гимнастические снаряды с небольшого разбега (4—6 шагов) или переход на прыжок из боксерского передвижения.
24. Прыжки со скакалкой.
25. Прыжки с двухпудовой гирей, грифом штанги, блинами.
26. Поднимание и опускание прямой или согнутой ноги вперед, назад, в стороны.
27. Взмахи и круговые движения ногами, сгибание и разгибание ног.
28. Полуприседы и приседы (пружинящие, простые) на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощениями и без отягощений.
29. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты и выпрямления из различных исходных положений (ноги врозь, руки на пояс или вверх; стойка на коленях, руки на пояс).
30. Поднимание туловища в положении лежа на спине при закрепленных ногах. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.
31. Наклоны и поднимания, повороты, вращения головы стоя, сидя, при ходьбе, без сопротивления, оказывая сопротивление движению головы руками.
32. Сгибание и разгибание кисти, круговые движения кистями при передвижении и на месте, из различных исходных положений (руки вперед, вниз, в стороны, вверх).
33. Медленные и быстрые движения прямыми и согнутыми руками при передвижении и на месте из различных и. п. (руки вниз, в стороны, вперед, назад, вверх, на пояс, за голову, за спину, перед грудью).
34. Сгибание и разгибание рук при передвижении и на месте из различных и. п., в том числе в упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре лежа на груди, упоре лежа, упоре лежа боком, упоре стоя согнувшись — одновременно, поочередно и попеременно.
35. Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа) в переталкивании, перетягивании за черту и т. д.
36. Упражнения с набивными мячами: броски и ловля мяча из различных и. п. (лицом, спиной, боком), броски снизу, от груди, от плеча, сбоку, из-за головы, с поворотом.
37. Упражнения с гантелями: из различных и. п., упражнения для кистей, поднимание и опускание прямых рук; сгибание и разгибание рук; круговые движения рук; имитация движений в боксе и плавании.
38. Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук: а) в упорах лежа и лежа сзади, опираясь руками или ногами о рейку, на различной высоте, б) лицом к стенке в висе стоя и в висе подтягивание на верхней рейке, в) то же, что второе упражнение, но спиной к стенке, г) лазание и спускание по гимнастической стенке на одних руках.
39. Упражнения на перекладине и кольцах: подтягивание в висе.
Упражнения для развития ловкости
40. Гимнастические вольные упражнения для развития сложной координации движений.
41. Акробатические упражнения (прыжки, кувырки, перевороты, перекаты с простыми сочетаниями из этих элементов).
42. Различные упражнения в лазании (лазание в висе, смешанном висе или упоре, перелезании и т. п.).
43. Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры (гимнастическом бревне, на рейке перевернутой гимнастической скамейки и т. д.).
44. Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей.
45. Прыжки в высоту и длину с места, разбега, тройной.
46. Эстафеты комбинированные, включающие бег, прыжки, лазание, перелезание, подползание, переноску предметов.
47. Подвижные и спортивные игры с мячом.

Упражнения для развития выносливости

48. Ходьба (все разновидности), ходьба с дополнительными движениями рук, ходьба с преодолением препятствий.
 49. Бег обычный, с прыжками через препятствия, с изменением направления, темпа, в чередовании с ходьбой и т. д.
 50. В спортзале: повторный бег от одной лицевой линии до другой и обратно по восьмерке, обегая области штрафного броска и большой центральный круг.
 51. Бег на различные дистанции по стадиону, бег по пересеченной местности с подъемами, бег по мягкой песчаной местности в летнее время и по глубокому снегу зимой.
 52. Прыжки толчком двух ног с продвижением (вперед и спиной вперед) и активным разворотом носков при толчке внутрь, наружу (ноги при толчке расставлены на ширину плеч).
 53. Упражнения с партнером: борьба в стойке (без бросков).
 54. Упражнения со скакалкой: промежуточные прыжки на двух ногах, на одной, поочередно, вращая скакалку вперед, назад, сбоку.
 55. Спортивные игры с мячом.
 56. Упражнения из других видов спорта (гребля, лыжи и др.).
- Упражнения для развития гибкости
57. Пружинистые наклоны вперед (сидя и стоя).
 58. Наклоны назад до касания руками пяток.
 59. Пружинистые покачивания — приседание в полу-шпагате.
 60. Прогибания из положения стоя спиной к гимнастической стенке.
 61. Поднимание ног и опускание их за голову (лежа на спине).
 62. Мост борцовский с опорой на руки и ноги.
 63. Поднимание ног лежа на спине вертикально, руки на поясе. Разведение и скрещивание ног.
 64. Наклоны сидя — попеременно к правой и левой ноге.
- Упражнения на расслабление
65. Стоя на одной ноге, свободно размахивать расслабленной ногой.
 66. Расслабить голень, поддерживая руками бедро.
 67. Расслабить ноги в положении лежа.
 68. Переносить тяжесть тела попеременно на правую и левую ногу; колено свободной от опоры ноги быстро сгибать, не отрывая носка от пола. Движение напоминает ходьбу на месте.
 69. Туловище в полунаклоне вперед, руки висят свободно: поднять плечи вверх и опустить, расслабляя их.
 70. Туловище в полунаклоне вперед, руки в стороны или вверх: опустить расслабленные руки так, чтобы они качнулись.
 71. Последовательно расслабить руки и плечевой пояс из положения руки вверх; сначала расслабить кисти, затем предплечья и плечи.
 72. Напрягать и расслаблять мышцы туловища стоя, сидя, лежа.
 73. Стоя ноги врозь в наклоне вперед, расслабив туловище, покачивать им.
 74. Круговые движения туловищем (руки, мышцы шеи и верхняя часть туловища расслаблены).
 75. Стоя ноги вместе, расслабленно падать вперед, в стороны, выставляя одну ногу в сторону падения.

Корригирующие упражнения

Упражнения для формирования осанки

76. Ладони за голову, локти в стороны; выпрямляя спину и поднимаясь на носки, — вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох.
77. Руки согнуты перед грудью, сцепив пальцы; вытянуть руки вверх. Поворачивая ладони кверху, подтянуться; поднимаясь на носки, — вдох, опуская руки, стать в исходное положение — выдох.

78. Руки согнуты и сцеплены за спиной ладонями наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад ладонями внутрь; подняться на носки и прогнуть спину. Голову держать прямо, плечи отводить назад до отказа (сводя лопатки); поднимаясь на носки, тянуться вверх — вдох. Возвращаясь в исходное положение, — выдох.

79. У гимнастической стенки (на расстоянии шага спиной к стенке, руки отведены назад, держаться за рейку на уровне поясицы), поднимаясь на носки, прогнуть спину, грудь поднять вперед, голову слегка отклонить назад — вдох; возвращаясь в исходное положение, — выдох.

80. Лежа на животе (на полу), руки в стороны, прогнуться, отводя голову и руки назад.

81. То же, сгибая руки к плечам и сводя лопатки.

82. То же, руки вытянуты вперед; поднимая левую руку и правую ногу вверх, прогнуться, отводя голову назад.

83. То же, с правой рукой и левой ногой.

84. То же, голова опущена, руки в стороны ладонями вниз. Энергично прогибаясь, поднять руки и ноги, отводя назад голову и плечи и сводя лопатки (ласточка).

Упражнения для укрепления мышц стопы

85. Ходьба на носках, пятках, по гимнастической палке (канату, веревке).

86. Захватывание и перекладывание пальцами ног различных предметов (мячей для настольного тенниса, гимнастических палок, скакалок и др.).

87. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке (захватывая рейку пальцами ног).

4.5. Психологическая подготовка

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления на соревнованиях во многом зависит от рационального построения психологической подготовки. Формирование психических качеств учащегося может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

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

Психологическая подготовка учащихся по Программе состоит из:

общей психологической (круглогодичной) подготовки,

психологической подготовки к соревнованиям,

управления нервно-психическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка учащихся. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеры-преподаватели должны воспитывать учащихся в духе нравственных принципов, формировать такие качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и

анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других учащихся.

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

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

информация учащегося об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;

методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;

методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения; морально-психологическое просвещение учащихся в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;

личный пример тренера-преподавателя и ведущих учащихся;

воспитательное воздействие коллектива;

совместные общественные мероприятия группы и команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебно-тренировочного плана, дисциплины и поведения учащихся, итогов соревнований, организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;

постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;

создание жестких условий тренировочного режима;

моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением методов секундирования.

Психологическая подготовка учащихся к соревнованиям. Основное содержание психологической подготовки шашкистов состоит в следующем:

1. Воспитание моральных черт и качеств личности учащегося.
2. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.
3. Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как «чувство партнера», «чувство времени».
4. Развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.
5. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.
6. Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой партии.
7. Развитие волевых качеств.

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

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

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность учащегося, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем

эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка учащихся к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния учащихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям предполагает решение трех психолого-педагогических задач:

- формирование установки, адекватной возможностям учащегося;
- обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности);
- создание необходимого уровня устойчивости.

Для решения этих задач в непосредственной подготовке могут применяться отдельно и в комплексе следующие приемы: идеомоторная тренировка, различные варианты аутогенной тренировки (например, саморегуляция дыхания), метод отвлечения, метод самоприказа, метод сосредоточения внимания, анализ неудачных попыток в соревнованиях специальные формы разминки (например, «соревновательная разминка», выполнение упражнений в неблагоприятных условиях), проводится моделирование условия предстоящих соревнований. Овладение данными приемами, применение их в определенной системе в процессе непосредственной подготовки и закрепление в процессе тренировочных занятий являются важными психологическими задачами. Решение их во многом предопределяет надежность выступления учащихся в ответственных соревнованиях.

Управление нервно-психическим восстановлением учащихся. В процессе управления нервно-психическим восстановлением учащегося снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

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

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру-преподавателю, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

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

В предсоревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

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

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции учащихся. Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей учащихся, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность каратистов. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки учащихся.

Упражнения для тренировки эмоциональной устойчивости шашкиста

Эти упражнения будут способствовать развитию умения управлять своим эмоциональным состоянием, помогут воспитывать в себе сильные качества личности. Контроль эмоций будет затруднительным без умения контролировать своё внимание, жесты, мимику и дыхание, а также при отсутствии развитого воображения. Работая над перечисленными навыками, вы обязательно достигнете успеха.

I блок упражнений – упражнения для снятия психоэмоционального напряжения.

«Пружинка». В этом упражнении следует напрячь мышцы тела, рук и ног, натянуться словно пружинка. Удерживать напряжение несколько секунд и резко расслабиться.

«Тряпичная кукла». Представь, что ты тряпичная кукла. Твои руки, ноги и тело расслаблены. Поверни туловище вправо и влево. Руки болтаются вдоль туловища, одновременно следуют за корпусом в том же направлении. А теперь наклони туловище вниз, руки расслаблено висят. В положении сидя расслабь руки, ноги, сиди развалившись на стуле несколько секунд.

«Петрушка прыгает». Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висющими руками и опущенной головой. Ноги согнуть в коленях, корпус тела слегка наклонить вперед, руки вдоль тела, голову опустить вниз.

«Насос и мяч». Упражнение выполняют двое. Один – большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Второй участник начинает надувать мяч, имитируя накачивание насосом мяча и сопровождая действие звуком ссссс. Мяч постепенно надувается. Услышав звук с, он вдыхает первую партию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго звука с, выпрямляется туловище, затем голова поднимается, затем надуваются щеки и руки поднимаются вверх. Мяч надут. Насос перестает качать. Выдергивается шланг. Из мяча с силой выходит воздух со звуком «шшшшшшш».

«Ласковые ладошки». Дети сидят по кругу друг за другом. Гладят ладошками впереди сидящего ребенка по голове, спине, рукам, слегка прикасаясь.

«На полянке».

Ведущий: «Давайте сядем на ковер, закроем глаза и представим, что мы находимся в лесу на полянке. Ласково светит солнышко, поют птички, нежно шелестят деревья. Наши тела расслаблены. Нам тепло и уютно. Рассмотрите цветы вокруг себя. Какой цветок вызывает у вас чувство радости? Какого он цвета?».

После небольшой паузы ведущий предлагает детям открыть глаза и рассказать, удалось ли им представить полянку, солнышко, пение птиц, как они себя чувствовали во время проведения этого упражнения. Увидели ли они цветок? Какой он был? Детям предлагается нарисовать то, что они увидели.

«Чудесный сон котенка». Дети ложатся по кругу на спину, руки и ноги свободно вытянуты, слегка разведены, глаза закрыты. Включается тихая, спокойная музыка, на фоне которой ведущий медленно произносит: «Маленький котенок очень устал, набегался, наигрался и прилег отдохнуть, свернувшись в клубочек. Ему снится волшебный сон: голубое небо, яркое солнце, прозрачная вода, серебристые рыбки, родные лица, друзья, знакомые животные, мама говорит ласковые слова, свершается чудо. Чудесный сон, но пора просыпаться. Котенок открывает глаза, потягивается, улыбается». Ведущий спрашивает детей об их снах, что они видели, слышали, чувствовали, свершилось ли чудо?

II блок упражнений – упражнения на развитие умения регуляции мышечного тонуса.

«Игра с песком» (на напряжение и расслабление мышц рук).

Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы рук в кулак, удержать песок в руках (задержать дыхание). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками.

«Игра с муравьем» (на напряжение и расслабление мышц ног).

На пальцы ног залез муравей и бегаем по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают.

«Солнышко и тучка» (на напряжение и расслабление мышц туловища).

Солнце зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комок, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки, расслабиться – разморило на солнце (на выдохе).

«Робот» (на изменение характера движений). Робот выполняет команды и совершает действия – резко - плавно, быстро - медленно, напряженно-расслабленно, сильно-слабо. Например, стучит кулачками по коленям.

III блок упражнений – упражнения на развитие умения регуляции эмоционального ощущения.

«Театр» (на умение направлять свое внимание на эмоциональные ощущения). Участники представляют и изображают разные жизненные

ситуации и фиксируют внимание на том, что они чувствуют. Рассказывают о своих ощущениях другим участникам. Например, представьте, что вы идете по лесу, светит солнце, хорошая погода. И тут вам навстречу появляется медведь.

«Обезьянки» (на умение выражать и понимать выражения эмоциональных проявлений). Участники по очереди загадывают эмоциональное состояние и изображают его с помощью выражений лица и движений тела. Часть играющих отгадывают эмоцию.

«Слушаем себя» (обращение внимания на себя и свои чувства). Сядь расслабься и закрой глаза. Послушай, что происходит внутри тебя. Что ты сейчас чувствуешь, что ты хочешь? Расскажи.

«Назови похожее».

Ведущий называет основную эмоцию (или показывает ее схематическое изображение), дети вспоминают те слова, которые обозначают эту эмоцию.

Эта игра активизирует словарный запас за счет слов, обозначающих различные эмоции.

«Мое настроение».

Участникам предлагается рассказать о своем настроении: можно сравнить с каким-то цветом, животным, состоянием, погодой и т.д.

«Испорченный телефон».

Все участники игры, кроме двоих, «спят». Ведущий молча показывает первому участнику какую-либо эмоцию при помощи мимики или пантомимики. Первый участник, «разбудив» второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он её понял, тоже без слов. Далее второй участник

«будит» третьего и передает ему свою версию увиденного. И так до последнего участника игры.

После этого ведущий опрашивает всех участников игры, начиная с последнего и кончая первым, о том, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено, где произошло искажение, или убедиться, что «телефон» был полностью исправлен.

«Что было бы, если бы...»

Взрослый показывает детям сюжетную картинку, у героя (ев) которой отсутствует (ют) лицо(а). Детям предлагается назвать, какую эмоцию они считают подходящей к данному случаю и почему. После этого взрослый предлагает детям изменить эмоцию на лице героя. Что было бы, если бы он стал веселым (загрустил, разозлился и т.д.)?

«Этюды»

1. Новая кукла (этюда на выражение радости).

Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой.

2. Баба-Яга (этюда на выражение гнева).

Баба-Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет — сбежала.

Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегаёт по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

3. Фокус (этюда на выражение удивления).

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.

4. Лисичка подслушивает (этюда на выражение интереса).

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

5. Солёный чай (этюда на выражение отвращения).

Мальчик во время еды смотрел телевизор. Он налил в чашку чая и не глядя, по ошибке вместо сахара насыпал две ложки соли. Помешал и сделал первый глоток. До чего же противный вкус!

6. Новая девочка (этюда на выражение презрения).

В группу пришла новая девочка. Она была в нарядном платье, в руках держала красивую куклу, а на голове у нее был завязан большой бант. Она считала себя самой красивой, а остальных детей — недостойными ее внимания. Она смотрела на всех свысока, презрительно поджав губы...

7. Про Таню (горе — радость). Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик (горе).

«Тише, Танечка, не плачь — Не утонет в речке мяч!»

8. Золушка (этюда на выражение печали).

Золушка возвращается с бала очень печальной: она больше не увидит принца, к тому же она потеряла свою туфельку...

9. Один дома (этюда на выражение страха).

Мама-енотиха ушла добыть еду, крошка-енот остался один в норе. Вокруг темно, слышны разные шорохи. Крошке еноту страшно – а вдруг на него кто-нибудь нападет, а мама не успеет придти на помощь?

IV блок упражнений – упражнения на развитие эмоциональной устойчивости.

«Поднимаем настроение».

Чтобы поднять настроение мы можем

- 1 Вспомнить что-нибудь приятное.
- 2 Посмотреть интересный и веселый фильм, любимый мультфильм.
- 3 Пообщаться с другом.
- 4 Сходить погулять.
- 5 Поиграть с родителями в интересную игру.

«Справляемся с гневом». Чтобы справиться с гневом нужно

1. Посчитать от 1 до 10, на каждом счете вдох и медленный выдох.
2. Отвлечь себя, например, закрыть глаза и отправиться в путешествие.
3. Побегать, попрыгать, покричать.
4. Нарисовать негативную ситуацию, скомкать и с силой кинуть рисунок.

«Безмолвный крик». Упражнение научит тебя даже при самой сильной обиде или гневе контролировать себя и исправляться от напряжения.

Закрой глаза и трижды глубоко и сильно выдохни. Представь себе, что ты идешь в тихое приятное место, где никто тебе не мешает. Представь себе ситуацию, которая тебя тревожит или злит. Когда твоё раздражение станет достаточно сильным, закричи изо всех сил, но так, чтобы этого никто не услышал. То есть кричать нужно про себя. Может быть ты захочешь заорать: «Хватит! Перестань! Исчезни!» Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоём потайном месте ты один, там никто не может тебя услышать. Закричи еще раз, и в этот раз еще громче! Ну вот, теперь открой глаза.

«Страхни!». Упражнение поможет тебе избавиться от воспоминаний от неудачах, поражениях, неприятных чувств. Представьте себе неприятную ситуацию. Теперь будем от нее избавляться. Наверняка, ты видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Делай примерно тоже. Брызги

– это твоя неприятная ситуация. Встань так, чтобы вокруг было достаточно места. И начни отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляй себе, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли – слетает с тебя, как вода с собаки. Потом отряхни свои ноги от носков до бедер. А затем потряси головой. Будет еще полезнее, если при этом ты будешь издавать звуки.... Теперь отряхни лицо, твой голос тоже меняется, он становится мягче. Весь неприятный груз спадает, неприятность уходит вместе с брызгами воды.

«Круг силы». Упражнение поможет почувствовать уверенность в себе, придаст силы в нужной ситуации. Сядь поудобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха... Представь себе, что ты стоишь на сцене. Над тобой большой прожектор, который освещает тебя мягким теплым светом. Ты стоишь в кругу золотого света, и он окружает тебя с головы до пят. Ты можешь вдыхать этот теплый золотой свет в себя, и тогда сила и тепло этого света проникают во все части твоего тела, вплоть до самых кончиков пальцев рук и ног. Ты стоишь в кругу своей силы в том самом месте, где ты чувствуешь себя самым сильным, самым внимательным и спокойным...

Ты можешь представить свой круг силы в любой момент, когда захочешь почувствовать прилив сил и уверенности в себе. Ты сможешь увидеть картину с золотым светом вокруг тебя вновь, и этот свет охранит тебя, согреет и наполнит свежими силами. Ну а теперь напрягись, потянись и открой глаза.

«Очищающее дыхание». Упражнение поможет тебе почувствовать себя уверенным, довольным и бодрым...

Сядь, выпрямившись, на стул и держи спину прямо. Положи руки на стол или на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотри в центр своей груди. Вдохни глубоко и выдохни без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох... Когда ты вдыхаешь, представь себе, что твой выдох долетел до двери нашей комнаты. А когда ты выдыхаешь – не напрягайся, пусть воздух просто снова войдет в твое тело... Если хочешь, можешь своему дыханию придать какой-то цвет. Например, вдыхать серый воздух. И представь себе, что ты выдыхаешь свое беспокойство, свой страх, свое напряжение. А вдыхаемому воздуху можно дать какой-нибудь другой, приятный цвет, например, голубой. И представь себе, что ты вдыхаешь спокойствие, уверенность и легкость.

«Волшебный мешочек». Упражнение направлено на осознание своего эмоционального состояния и освобождение от негативных эмоций.

Перед этой игрой обсуждается какое сейчас настроение у участников, что они чувствуют, может быть, кто-то обижен на кого-то. Затем предлагается сложить в волшебный мешочек все отрицательные эмоции, злость, обиду, грусть. Этот мешочек, со всем плохим, что в нем есть, крепко завязывается. Можно использовать еще один "волшебный мешочек", из которого ребенок может взять себе те положительные эмоции, которые он хочет.

«Секретики». Сшить небольшие мешочки одной расцветки. Насыпать в них различную крупу, набивать не туго. Предложить детям, испытывающим эмоциональный дискомфорт, отгадать, что находится в мешочках? Дети мнут мешочки в руках, переключаются на другую деятельность, уходя таким образом от негативного состояния.

«Перемотка». Часто неприятные картины или слова надолго застревают в нашем мозге. Можно в сотый раз прокручивать у себя в голове определенное событие, испытывая при этом множество негативных эмоций. Тем не менее каждый способен управлять всем, что находится в его мыслях. Поэтому можно запустить своего рода «ускоренную перемотку». Благодаря ей внутренние голоса будут звучать быстрее, станут детскими, писклявыми... Воспринимать их серьезно будет невозможно. Негативные картины также можно заменить любой веселой песенкой.

«Машина времени». Каждый знает, что время лечит всё. Эта жизненная аксиома может помочь научиться контролировать свои переживания. Так, многие согласятся, что большинство школьных трагедий сейчас кажутся смешными. Почему же не попробовать перенестись в будущее и трезво взглянуть на настоящую ситуацию, вызывающую в нас бурю эмоций? В данном случае управление эмоциями – это переживание тяжелых моментов не «сейчас», а в своем будущем.

«Взрыв». В некоторых случаях управление эмоциями требует именно «взрыва». В чем он выражается? Если нет сил сдерживать слезы – рыдайте, если внутри кипит злоба – отлупите подушку. Но выброс эмоций все же должен оставаться управляемым. Так, выплескивать агрессию не на людей, а на неживые предметы. Главное, не доводить себя до состояния, когда контролировать что-либо уже невозможно.

4.6 Учебно-тематический план

4.6.1. Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки составляется на основе годового учебно-тренировочного плана Программы, годового плана-графика распределения учебных часов по каждому году обучения из расчёта минимального количества часов в неделю по этапам (таблицы 12-15).

Таблица 12

**Примерный годовой план-график распределения количества учебных часов
ЭНП 1 года обучения**

№	Вид спортивной подготовки	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Общая физическая подготовка	14			4						4	2	2	2
2	Специальная физическая подготовка	14			4						4	2	2	2
3	Участие в спортивных соревнованиях	0												
4	Техническая подготовка	83	8	8		8	8	8	8	8		8	8	11
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	120	12	12	12	12	10	12	12	12	10	8	8	
6	Инструкторская и судейская практика	0												
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3												3
8	ИТОГО	234	20	20	20	20	18	20	20	20	18	20	20	18

Таблица 13

**Примерный годовой план-график распределения количества учебных часов
ЭНП 2-3 года обучения**

№	Вид спортивной подготовки	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Общая физическая подготовка	17		2	2	2		2	2	2	3		2	
2	Специальная физическая подготовка	13		2		2	2	2	2	2	1			
3	Участие в спортивных соревнованиях	10	2				2					4	2	
4	Техническая подготовка	113	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	3
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	151	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	19
6	Инструкторская и судейская практика	4	2											2
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4			2									2
8	ИТОГО	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Таблица 14

**Примерный годовой план-график распределения количества учебных часов
УТЭ 1-3 года обучения**

№	Вид спортивной подготовки	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Общая физическая подготовка	15	2		2	1		2	2	2	2	2		
2	Специальная физическая подготовка	15	2		2	1		2	2		2	4		
3	Участие в спортивных соревнованиях	15		4			3			4				4
4	Техническая подготовка	184	16	15	15	16	15	15	16	15	16	15	15	15
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	219	19	18	18	18	18	18	19	18	18	18	19	18
6	Инструкторская и судейская практика	10		2	2		3				1		2	
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10				5							3	2
8	ИТОГО	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

Таблица 15

**Примерный годовой план-график распределения количества учебных часов
УТЭ 4-5 года обучения**

№	Вид спортивной подготовки	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Общая физическая подготовка	16	2		2	2	2	2		2		2		2
2	Специальная физическая подготовка	16	2		2	2	2	2		2		2		2
3	Участие в спортивных соревнованиях	52		13			13				13		13	
4	Техническая подготовка	170	15	15	16	16	10	19	16	19	10	16		18
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	244	20	15	24	18	17	20	22	20	21	23	24	20
6	Инструкторская и судейская практика	11	4						6				1	
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	11				5							5	1
8	ИТОГО	520	43	43	44	43	44	43	44	43	44	43	43	43

4.6.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий:

Вид подготовки	Кол-во час.	Содержание
ЭНП - 1		
Общая физическая подготовка	14	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры.
Специальная физическая подготовка	14	Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища) Упражнения для развития ловкости Упражнения для развития выносливости Упражнения для развития гибкости Упражнения на расслабление.
Участие в спортивных соревнованиях	-	-
Техническая подготовка	83	Первоначальные понятия о шашках Шашечная доска. Простые и дамки. Поле. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Большая дорога, двойники, тройники, косяк Простые. Правила ходов и взятий Дамки. Правила ходов и взятий Нотация. Буквенное и цифровое обозначение полей. Любки, колонна, рогатка Ничья. Виды ничьих. Запирание в шашечной игре Понятие центра и флангов. Активные и отсталые шашки Дебют Понятие о начале игры. Основные принципы разыгрывания дебютов Типичные ошибки в дебюте Борьба за центр Разбор и анализ партий, типовых позиций. Конкурсы решения. Сеанс одновременной игры.
Тактическая подготовка	95	Миттельшпиль Понятие середины игры. Левый и правый фланги Тактика. Удар и комбинация Сильные и слабые пункты Связки Размены простые и скользящие Значение полей c5 и f4 Активные и отсталые шашки Центральные и бортовые шашки Типичные комбинации в середине игры. Эндшпиль Определение. Виды эндшпиля Роль петли. Оппозиция Борьба простых.

		Ловушки в эндшпиле Борьба за центральные поля Дамочные окончания
Теоретическая подготовка	20	История развития шашечной игры. Происхождение шашек Распространение шашек в мире. Правила шашечной игры. Правило «Взялся – ходи». Антидопинг Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» Антидопинговая викторина «Играй честно». Патриотическое воспитание Беседы, встречи, круглые столы, открытые уроки и другие мероприятия с приглашением именитых учащихся, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.
Психологическая подготовка	5	Тренировка (обучение) способности расслабляться, концентрации внимания, повышения внимания. Релаксационные занятия. Проведение психологических тестов на выявление лидеров коллектива. Работа в контакте с психологом. Изучение индивидуальных психологических качеств учащихся.
Инструкторская практика	-	-
Судейская практика	-	-
Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	Основы гигиены. Режим дня. Закаливание организма. Здоровый образ жизни. Здоровое питание шашиста.
Тестирование и контроль	2	Промежуточная аттестация. Прохождение контрольных тестов ОФП, СФП и теоретической подготовленности учащихся.
ЭНП-2		
Общая физическая подготовка	17	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры.
Специальная физическая подготовка	13	-
Участие в спортивных соревнованиях	10	Первенство МО город Армавир по классическим шашкам среди школьников (октябрь). Соревнование по шашкам среди учащихся МО г. Армавир (1 этап) (январь).
Техническая подготовка	113	Дебют Принципы разыгрывания дебюта. Ошибки в дебюте.

		Классификация дебютов. Борьба за центр в дебюте. Подрыв центра. Значение флангов в дебюте. Игра на флангах. Значение коловой и тычковой шашки. Дебюты «Кол» и «Тычок». Разбор и анализ партий, типовых позиций. Конкурсы решения. Сеанс одновременной игры.
Тактическая подготовка	100	Миттельшпиль Материальное и позиционное преимущество. Связка. Развязывание, освобождение от связки. Блокада фланга Прорыв на флангах и в центре Отвлечение мешающих шашек. Освобождение поля или линии. Отсталые и активные шашки Решетчатое расположение шашек Комбинационные идеи в русских шашках Эндшпиль Ловля одинокой дамки Дамочные окончания. Треугольник Петрова Окончания Саргина Проводка шашек в дамки Шашечный прорыв на флангах. Жертвы для прорыва
Теоретическая подготовка	30	История развития шашечной игры. Разновидности шашек в Европе и Африке. Разновидности шашек в Азии. Шашки в России. Антидопинг Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» Антидопинговая викторина «Играй честно». Патриотическое воспитание Беседы, встречи, круглые столы, открытые уроки и другие мероприятия с приглашением именитых учащихся, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.
Психологическая подготовка	21	Тренировка (обучение) способности расслабляться, концентрации внимания, повышения внимания; Релаксационные занятия; Проведение психологических игр для развития эмоциональной устойчивости; Работа в контакте с психологом; Изучение индивидуальных психологических качеств учащихся.

Инструкторская практика	2	Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.
Судейская практика	2	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в шахматах. Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.
Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	Упражнения для активного отдыха. Основы гигиены. Режим дня. Закаливание организма. Здоровый образ жизни. Здоровое питание шахматиста.
Тестирование и контроль	2	Промежуточная аттестация. Прохождение контрольных тестов ОФП, СФП и теоретической подготовленности учащихся.
НП-3		
Общая физическая подготовка	17	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры.
Специальная физическая подготовка	13	-
Участие в спортивных соревнованиях	10	Первенство МО город Армавир по классическим шашкам среди школьников (октябрь). Соревнование по шашкам среди учащихся МО г. Армавир (1 этап) (январь).
Техническая подготовка	113	Дебют Классификация дебютов, борьба за центр Борьба за центр в дебюте Ловушки в дебюте. Нарушение дебютных принципов «Отыгрыш». Начальные ходы, планы сторон «Городская партия». Начальные ходы, планы сторон Гамбиты. Основные планы сторон в гамбитных началах. Понятие центра. Важность полей c5 и f4. План в начале игры. Оценка позиций в дебюте. Связь с миттельшпилем «Обратная городская партия» Начальные ходы, планы сторон Разбор и анализ партий, типовых позиций. Конкурсы решения. Сеанс одновременной игры.
Тактическая подготовка	100	Миттельшпиль Основные тактические приёмы. Двойной удар. Нападение и защита Цель комбинации. Мотив. Тема комбинации. Жертва и комбинации Вариант. Форсированный вариант. Техника расчета вариантов. Дерево вариантов Роль пункта c5 и f4 в миттельшпиле.

		Размен или жертва для уничтожения активной шашки соперника Блокада фланга Прорыв. Жертвы для прорыва Эндшпиль Определение эндшпиля. Роль дамки Три дамки против дамки на большой дороге Обработка эндшпиля: 4 простых против 4 пр. Виды оппозиции. Цугцванг. Понятие дальней и ближней оппозиции. Борьба простых. Дамочные окончания. Треугольник Петрова. Значение петли Виды эндшпиля. Окончания Саргина Значение знаний этюдов в эндшпиле Запирание в практической игре Три дамки против дамки и простой
Теоретическая подготовка	30	История развития шашечной игры. Разновидности шашек в мире Развитие шашек в 19-20 веке Распространение шашек в Европе и Африке. Антидопинг Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» Антидопинговая викторина «Играй честно». Патриотическое воспитание Беседы, встречи, круглые столы, открытые уроки и другие мероприятия с приглашением именитых учащихся, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.
Психологическая подготовка	21	Тренировка (обучение) способности расслабляться, концентрации внимания, повышения внимания; Релаксационные занятия; Проведение психологических игр/тестов для развития эмоциональной устойчивости; Работа в контакте с психологом; Изучение индивидуальных психологических качеств учащихся.
Инструкторская практика	2	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в шахматах. Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.
Судейская практика	2	Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.
Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	Упражнения для активного отдыха. Отвлекающие мероприятия (слушания музыки, экскурсии, посещение музеев, театров). Корректирующие мероприятия. Дни профилактического отдыха. Основы гигиены. Режим дня. Закаливание организма. Здоровый образ жизни. Здоровое питание шашкиста.

Тестирование и контроль	2	Промежуточная аттестация. Прохождение контрольных тестов ОФП, СФП и теоретической подготовленности учащихся.
ТЭ-1		
Общая физическая подготовка	15	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры.
Специальная физическая подготовка	15	Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища) Упражнения для развития ловкости Упражнения для развития выносливости Упражнения для развития гибкости Упражнения на расслабление.
Участие в спортивных соревнованиях	15	Первенство МО город Армавир по классическим шашкам среди школьников (октябрь). Соревнование по шашкам среди учащихся МО г. Армавир (4 этап) (октябрь). Соревнование по шашкам среди учащихся МО г. Армавир (5 этап) (декабрь). Соревнование по шашкам среди учащихся МО г. Армавир (1 этап) (январь).
Техническая подготовка	184	Дебют Основные планы сторон в открытых началах. Типичные ошибки в дебюте «Перекресток» «Вилочка» «Игра Бодянского» «Обратная игра Бодянского» Отказанные варианты некоторых дебютов Разбор и анализ партий, типовых позиций. Конкурсы решения. Сеанс одновременной игры.
Тактическая подготовка	119	Миттельшпиль Комбинации как совокупность элементарных тактических приёмов и сочетание идей. Техника расчета вариантов. «Дерево» вариантов. Роль центра в середине игры Типичные комбинации в середине игры Связка правого фланга Связка левого фланга Роль полей c5 и f4 в миттельшпиле Цугцванг как метод борьбы Блокада фланга Выбор плана игры на основе оценки позиции Эндшпиль Простые окончания Реализация лишней пешки Дамочные окончания

		Борьба дамок с простыми Симметричные позиции Позиции Саргина Проводка шашек в дамки Треугольник Петрова Прорыв на флангах и в центре Жертва шашки для прорыва Активные и пассивные шашки в эндшпиле
Теоретическая подготовка	51	История развития шашечной игры. Русские шашисты 19 века. Русские шашисты 20 века. Русские шашисты 21 века. Антидопинг Онлайн обучение на сайте РУСАДА 7-13 лет: Онлайн-курс «Ценность чистого спорта», 14 лет и старше: Онлайн-курс «Антидопинг». Антидопинговая викторина «Играй честно». Семинар для учащихся и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств».
Психологическая подготовка	49	Релаксационные занятия. Работа в контакте с психологом. Упражнения для снятия психоэмоционального напряжения. Упражнения для развития эмоциональной устойчивости. Упражнения на развитие умения регуляции эмоционального ощущения.
Инструкторская практика	5	Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.
Судейская практика	5	Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований.
Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6	Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Тестирование и контроль	2	Промежуточная аттестация. Прохождение контрольных тестов ОФП, СФП и теоретической подготовленности учащихся.
ТЭ-2		
Общая физическая подготовка	15	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка	15	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища). Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на расслабление.
Участие в спортивных соревнованиях	15	Первенство МО город Армавир по классическим шашкам среди школьников (октябрь). Соревнование по шашкам среди учащихся МО г. Армавир (4 этап) (октябрь). Соревнование по шашкам среди учащихся МО г. Армавир (5 этап) (декабрь). Соревнование по шашкам среди учащихся МО г. Армавир (1 этап) (январь). I этап (школьный) Командное первенство Краснодарского края среди общеобразовательных учреждений «Чудо-шашки» (февраль).
Техническая подготовка	184	Дебют. Типичные ошибки в дебюте «Обратная городская партия» «Городская партия» «Кол» Разобшение флангов. Взаимосвязь между шашками разных флангов Оценка позиции в дебюте «Вилочка» «Старая партия» Игра Романычева и «Гибельное начало». Разбор и анализ партий, типовых позиций. Конкурсы решения. Сеанс одновременной игры.
Тактическая подготовка	119	Миттельшпиль. Тактика в миттельшпиле Роль полей c5 и f4 в середине игры Превосходство в центре – важнейший фактор успеха Комбинации с мотивами запираания Сложные комбинации на сочетание идей Понятие темпа. Значение темпов в симметричных позициях Виды симметрии Борьба против центра. Взаимодействие между флангами. Выбор плана игры в середине партии Пассивная и активная защита Типичные комбинации в миттельшпиле Центральные позиции. Преимущество центральных шашек перед бортовыми Эндшпиль. Четыре дамки против двух дамок Проводка шашки c1 при 2-х дамках и пр.а3

		Борьба дамки с простыми шашками Окончания Саргина Проводка шашки с1 при черной на а3 Понятие и использование роздыха Значение петли в дамочных окончаниях Знание законов эндшпиля. Типичные ошибки в конце игры
Теоретическая подготовка	51	История развития шашечной игры. Русские шашисты 19-20 века Правила игры в международные и бразильские шашки Английские шашки – чеккерс. Антидопинг Онлайн обучение на сайте РУСАДА 7-13 лет: Онлайн-курс «Ценность чистого спорта», 14 лет и старше: Онлайн-курс «Антидопинг». Антидопинговая викторина «Играй честно». Семинар для учащихся и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств».
Психологическая подготовка	49	Релаксационные занятия. Работа в контакте с психологом. Упражнения для снятия психоэмоционального напряжения. Упражнения для развития эмоциональной устойчивости. Упражнения на развитие умения регуляции эмоционального ощущения.
Инструкторская практика	5	освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.
Судейская практика	5	Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований. Таблица очередности игр. Турнирная таблица. Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований. Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.
Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6	Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Тестирование и контроль	2	Промежуточная аттестация. Прохождение контрольных тестов ОФП, СФП и теоретической подготовленности учащихся.

ТЭ-3		
Общая физическая подготовка	15	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры.
Специальная физическая подготовка	15	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища). Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на расслабление.
Участие в спортивных соревнованиях	15	Первенство МО город Армавир по классическим шашкам среди школьников (октябрь). Соревнование по шашкам среди учащихся МО г. Армавир (4 этап) (октябрь). Соревнование по шашкам среди учащихся МО г. Армавир (5 этап) (декабрь). Соревнование по шашкам среди учащихся МО г. Армавир (1 этап) (январь). I этап (школьный) Командное первенство Краснодарского края среди общеобразовательных учреждений «Чудо-шашки» (февраль).
Техническая подготовка	184	Дебют. Типичные комбинации в дебюте Захват центра и пространства. «Городская партия». «Обратная городская партия». Связь дебюта с миттельшпилем. Современные русские шашки. Жеребьевка дебютов Современные русские шашки. Летающие шашки «Жертва Кукуева» «Старая партия» Эволюция дебютных принципов и их современная трактовка Разбор и анализ партий, типовых позиций. Конкурсы решения. Сеанс одновременной игры.
Тактическая подготовка	119	Миттельшпиль. Типичные комбинации в миттельшпиле Сложные комбинации на сочетание идей. Техника расчета вариантов Отсталые шашки, способы их развития Связка фланга Тактические приемы в позициях со связками Выбор плана игры в середине игры Блокада фланга Жертва шашки в середине игры Цугцванг как метод борьбы. Оценка позиции. Факторы оценки. Эндшпиль.

		Простые окончания Дамочные окончания Типичные комбинации в эндшпиле. Симметрия в шашках Проводка шашки Запирание в эндшпиле Жертвы для прорыва Позиции Саргина
Теоретическая подготовка	51	История развития шашечной игры. Шашки выдающиеся шашисты во второй половине 19 века. Русские шашечные мастера: А.Петров, Саргин, Бодянский, Кукуев. Шашки в культурной жизни русского общества 19-20в.в. Современные чемпионаты и чемпионы. Антидопинг Онлайн обучение на сайте РУСАДА 7-13 лет: Онлайн-курс «Ценность чистого спорта», 14 лет и старше: Онлайн-курс «Антидопинг». Антидопинговая викторина «Играй честно». Семинар для учащихся и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств».
Психологическая подготовка	49	Релаксационные занятия. Работа в контакте с психологом. Упражнения для снятия психоэмоционального напряжения. Упражнения для развития эмоциональной устойчивости. Упражнения на развитие умения регуляции эмоционального ощущения.
Инструкторская практика	5	Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей. Формирование навыков наставничества. Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.
Судейская практика	5	Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований. Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований. Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.
Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6	Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Тестирование и контроль	2	Промежуточная аттестация. Прохождение контрольных тестов ОФП, СФП и теоретической подготовленности учащихся.
ТЭ-4		
Общая физическая подготовка	16	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры.
Специальная физическая подготовка	16	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища). Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на расслабление.
Участие в спортивных соревнованиях	52	Первенство МО город Армавир по классическим шашкам среди школьников (октябрь). Соревнование по шашкам среди учащихся МО г. Армавир (4 этап) (октябрь). Соревнование по шашкам среди учащихся МО г. Армавир (5 этап) (декабрь). Соревнование по шашкам среди учащихся МО г. Армавир (1 этап) (январь). I этап (школьный) Командное первенство Краснодарского края среди общеобразовательных учреждений «Чудо-шашки» (февраль). Соревнование по шашкам среди учащихся МО г. Армавир (2 этап) (апрель). Соревнование по шашкам среди учащихся МО г. Армавир (3 этап) (июль).
Техническая подготовка	170	Дебют «Кол», «Тычок» Современные русские шашки. Летающие шашки. Жеребьевка ходов Дебютный репертуар шашиста. «Игра Петрова» «Городская партия». «Обратная городская партия» «Игра Романычева» и «Гибельное начало» «Перекресток». «Игра Бодянского». Разбор и анализ партий, типовых позиций. Конкурсы решения. Сеанс одновременной игры.
Тактическая подготовка	144	Миттельшпиль. Тактика в миттельшпиле Связка. Методы освобождения от связки Блокада фланга Сильные и слабые пункты. Отсталые шашки и способы их развития.

		Борьба за сильный центр. Стратегически важные пункты Тактические приёмы в позициях со связками Выбор плана в середине игры Ловушки в середине партии Приёмы тактической защиты. Цугцванг как метод борьбы Сочетание белых шашек c5 и h6(черных f4 и a3) Борьба против центра. Окружение центра Симметричные позиции. Гамбитные позиции Эндшпиль Окончания с простыми Дамка и две простые против дамки. Различные виды эндшпиля Позиции Саргина Проводка шашки c1 при двух дамках против дамки и простой на a3 Дамочные окончания Запирание в практической игре Приемы выигрыша шашки Жертва шашки Прорыв в центре и на флангах. Жертвы для прорыва
Теоретическая подготовка	58	История развития шашечной игры. Русские шашисты конца 19 века Развитие шашек во второй половине XX века Развитие шашек в 21 веке Игры по переписке. Шашечные программы. Антидопинг Онлайн обучение на сайте РУСАДА 7-13 лет: Онлайн-курс «Ценность чистого спорта», 14 лет и старше: Онлайн-курс «Антидопинг». Антидопинговая викторина «Играй честно». Семинар для учащихся и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств».
Психологическая подготовка	42	Релаксационные занятия. Работа в контакте с психологом. Упражнения для снятия психоэмоционального напряжения. Упражнения для развития эмоциональной устойчивости. Упражнения на развитие умения регуляции эмоционального ощущения.
Инструкторская практика	5	Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей. Формирование навыков наставничества. Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.

Судейская практика	6	Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований. Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований. Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.
Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия	5	Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Тестирование и контроль	6	Промежуточная аттестация. Прохождение контрольных тестов ОФП, СФП и теоретической подготовленности учащихся.
ТЭ-5		
Общая физическая подготовка	16	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры.
Специальная физическая подготовка	16	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища). Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на расслабление.
Участие в спортивных соревнованиях	52	Первенство МО город Армавир по классическим шашкам среди школьников (октябрь). Соревнование по шашкам среди учащихся МО г. Армавир (4 этап) (октябрь). Соревнование по шашкам среди учащихся МО г. Армавир (5 этап) (декабрь). Соревнование по шашкам среди учащихся МО г. Армавир (1 этап) (январь). I этап (школьный) Командное первенство Краснодарского края среди общеобразовательных учреждений «Чудо-шашки» (февраль). Соревнование по шашкам среди учащихся МО г. Армавир (2 этап) (апрель). Соревнование по шашкам среди учащихся МО г. Армавир (3 этап) (июль).
Техническая подготовка	170	Дебют Понятие дебютной новинки Дебютный репертуар шашиста. Концентрический метод изучения дебютных схем Роль центра в дебюте «Вилочка» «Обратная игра Бодянского» Современные русские шашки. Летающие шашки

		«Отказанные варианты «Игры Петрова» «Косяк» Разбор и анализ партий, типовых позиций. Конкурсы решения. Сеанс одновременной игры.
Тактическая подготовка	144	Миттельшпиль Типичные комбинации в миттельшпиле. Сложные комбинации на сочетание идей. Техника расчета комбинаций Составление плана защиты. Размен как средство получения перевеса. Роль пунктов c5 и f4 в середине игры Блокада фланга Своевременность перехода в эндшпиль. Связки. Тактические приемы в позициях со связками Стратегия игры в типовых позициях. Борьба против центра. Окружение Переход из миттельшпиля в эндшпиль Эндшпиль Окончания с простыми Дамочные окончания Типичные комбинации в эндшпиле. Прорыв в центре и на флангах 4 дамки против двух Сложные окончания Расчет темпов в эндшпиле Позиции Саргина Позиционная жертва шашки
Теоретическая подготовка	58	История развития шашечной игры. Развитие шашек в 19 веке Развитие шашек в 20 веке Выдающиеся отечественные шашисты Современные шашки. Летающие шашки Антидопинг Онлайн обучение на сайте РУСАДА 7-13 лет: Онлайн-курс «Ценность чистого спорта», 14 лет и старше: Онлайн-курс «Антидопинг». Антидопинговая викторина «Играй честно». Семинар для учащихся и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств».
Психологическая подготовка	42	Релаксационные занятия. Работа в контакте с психологом. Упражнения для снятия психоэмоционального напряжения. Упражнения для развития эмоциональной устойчивости. Упражнения на развитие умения регуляции эмоционального ощущения.

Инструкторская практика	5	Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей. Формирование навыков наставничества. Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.
Судейская практика	6	Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований. Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований. Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.
Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия	5	Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Тестирование и контроль	6	Итоговая аттестация аттестация. Прохождение контрольных тестов ОФП, СФП и теоретической подготовленности учащихся.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шашки», который включает в себя следующие дисциплины:

шашки - русские шашки

шашки - русские шашки - быстрая игра

шашки - русские шашки - командные соревнования

шашки - стоклеточные шашки

шашки - стоклеточные шашки - быстрая игра

шашки - стоклеточные шашки - командные соревнования

5.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «шашки».

«Шашки-стоклеточные шашки».

Доска 10x10 клеток; шашки занимают первые четыре ряда тёмных полей с каждой стороны (по 20 шашек); простая и дамка могут бить как вперёд, так и назад; если есть выбор направления боя, то бить необходимо наибольшее количество фигур соперника; при бое простой через поле превращения (в самом дальнем ряду от играющего) она превращается в дамку и, если есть возможность побить далее, как простой, то продолжает бой по правилам простой, а если такой возможности нет, то останавливается, завершая ход; дамка является «дальнобойной», т.е. способна побить фигуру соперника, находящуюся на любом поле одной с ней диагонали, если за этой фигурой есть свободное поле; дамка может ходить на любое число полей; цель игры – лишить соперника ходов (съесть или за-переть все его фигуры).

«Шашки - русские шашки».

Игру ведут на черно-белом поле из 64 клеток. Число фишек — 24 (12 белых и 12 черных). Целью является забрать все фигуры соперника и не позволить ему сделать то же самое.

Расставляют фишки на черных клетках по 12 с каждой стороны поля. Ходить начинают белые. Движение происходит только по диагонали по черным клеткам на пустые места, в прямом и обратном направлении. Остановившись рядом с фишкой оппонента, ее можно забрать, если при этом соблюдаются правила осуществления хода. За один ход можно забрать несколько шашечек. Если фигура дошла до конца поля (к стороне противника) она превращается в «дамку». Такая фишка движется по диагонали как вперед, так и назад на любое количество клеток. В остальном «дамкой» бьют с учетом основных правил.

5.3. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шашки» основаны на особенностях вида спорта «шашки» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «шашки», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шашки» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст учащихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «шашки» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «шашки» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шашки».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Основные положения к условиям реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие помещения для игры в шашки

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №16

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска шашечная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2
2.	Доска шашечная с фигурами шахматными	комплект	10
3.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, компьютер, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шашки)	штук	1
4.	Секундомер	штук	2
5.	Стол шахматный	штук	10
6.	Стулья	штук	20
7.	Часы шахматные	штук	10
8.	Мат гимнастический	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
10.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			

11.	Доска шашечная с электронными фигурами	комплект	2
12.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта "шашки"	штук	3
13.	Веб-камера	штук	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Шашечная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
2.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта "шашки"	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3

6.3. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный зимний	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный летний	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1

3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки утепленные (зимние)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
6.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
7.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1

6.4. Кадровые условия реализации Программы

6.4.1. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «шашки», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с учащимися).

6.4.2. Кадровая укомплектованность учреждения:

Таблица №18

Кадровые условия реализации Программы

№ п/п	Кадровая укомплектованность		Количество ставок
1.	Общее количество работников, из них:		
	руководящие работники		4
	тренеры-преподаватели		
	инструкторы-методисты		1
	медицинские работники		-
	прочий персонал		9
2.	Уровень квалификации педагогических работников	с высшим образованием (профильным)	
		со средним профессиональным образованием (профильным)	

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

должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.4.4. Непрерывность образования: непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей заключается в систематическом повышении квалификации (педагогические работники повышают свою квалификацию не реже 1 раза в 3 года (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»)).

6.5 Информационно-методические условия реализации Программы

6.5.1. Учебно-методические ресурсы:

Методические пособия:

1. Цукерник Э.Г. Антология шашечных комбинаций. 3333 примера тактики в русских шашках: Учебное пособие / Э.Г. Цукерник. – Москва: Издательство Рус-ский 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. Христич В.: Правила вида спорта "Шашки": Учебное пособие / В. Христич. – 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. – Чер-кассы: 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.

6.5.2. Интернет-ресурсы:

1. On-line-курс «Антидопинг». [Электронный ресурс]. URL: <https://rusada.ru/education/online-training/>
2. Интернет-площадка для игры в заочные шашки. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.shashkivsem.ru/kontakty>
3. Интернет-площадка для игры в заочные шашки. [Электронный ресурс]. URL: <http://shashkinn.ru/>

Контрольно-переводная работа по итогам освоения программы ЭНП-1

1. По каким линиям выполняются ходы?

- а) по горизонтальным
- б) по диагональным
- в) разницы нет

2. На каких полях ведется игра в шашки?

- а) на белых полях
- б) на черных полях
- в) большой разницы нет

3. Ломаный путь "называемый тройником" - это

- а) путь ограниченный полями c1, h8, f4, a8
- б) путь ограниченный полями c1, h6, f8, a4
- в) путь ограниченный полями g1, h2, b8, a7

4. какие поля обозначаются буквами латинского алфавита?

- а) горизонтальные
- б) вертикальные

5. передвижение шашки с одного поля на другое - это

- а) дамка
- б) пешка
- в) ход

6. Когда можно снимать побитые шашки с доски?

- а) нет никакой разницы
- б) после того как выполнены все ударные ходы до конца
- в) после каждого ударного хода

7. Ломаный путь "называемый двойником" - это

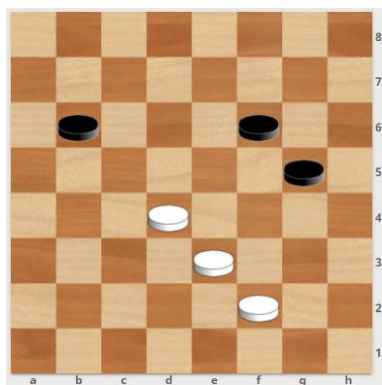
- а) путь ограниченный полями c1, h8, f4, a8
- б) путь ограниченный полями c1, h6, f8, a3
- в) путь ограниченный полями g1, h2, b8, a7

8. Игровой путь называемый "большой дорогой" - это

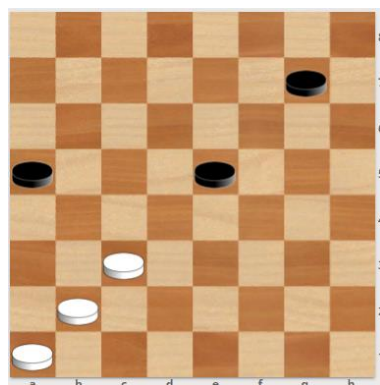
- а) c1 h6
- б) a1 h8
- в) f8 a3

9. Сколько соперников в шашечной партии?

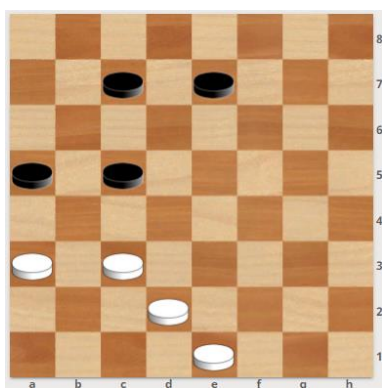
- а) 4
- б) 2
- в) 1



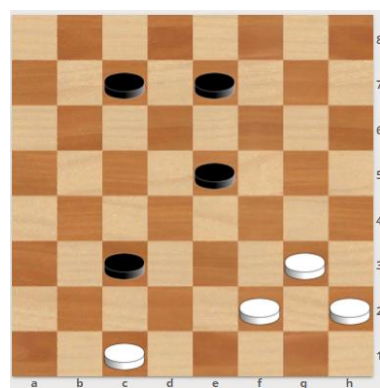
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Контрольно-переводная работа по итогам освоения программы ЭНП-2

1. Правильно ли выполнена запись 3c-4d?

- а) нет;
- б) да.

2. Дайте определение термину «Рожон»:

- а) шашка, достигшая 6-ой горизонтали и противостоящая двум шашкам соперника, если у него нет возможности её атаковать.
- б) шашка, достигшая 7-ой горизонтали и противостоящая двум шашкам соперника, если у него нет возможности её атаковать.
- в) шашка, достигшая 8-ой горизонтали и противостоящая двум шашкам соперника, если у него нет возможности её атаковать.

3. Дайте характеристику термину «Любки»:

- а) шашка соперника заходит в середину, когда одна из шашек гибнет, то есть она как бы говорит «отдай любую»;
- б) шашка соперника заходит на поле b4;
- в) шашка соперника изолируется от остальных.

4. Окончание в партии - ...

- а) завершающая стадия партии, в которой действует ограниченное количество шашек и где значение каждого хода огромно;
- б) начальная стадия игры;
- в) стадия в середине партии, в которой действует неограниченное количество шашек.

5. Комбинация – это ...

- а) серия последовательных взаимосвязанных между собой ходов, объединённых единым замыслом и форсировано путём жертв шашек, осуществляющих его;
- б) ловушка;
- в) проигрыш партии.

6. Изолированные шашки – это ...

- а) шашки, удалённые от своих сил;
- б) шашки, близко расположенные к своим;
- в) пустые поля.

7. Бортовые шашки в игре являются:

- а) активными;
- б) сильными;
- в) слабыми и пассивными;
- г) все варианты верны.

8. Безупорные позиции — это такие позиции, когда...

- а) шашки, в которых отсутствуют упоры, и всякая возможность произвести размен;
- б) шашки, в которых присутствуют упоры, и всякая возможность произвести размен;
- в) шашки, в которых нет никакой возможности побить дамкой.

9. К безупорным позициям можно отнести:

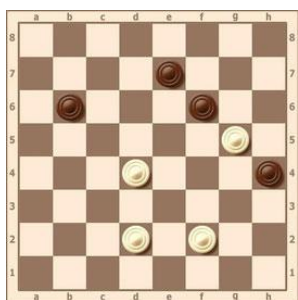
- а) скученные, отсталые и «нормальные позиции», но упоры в них отсутствуют;
- б) скученные, отсталые и «нормальные позиции», но упоры в них присутствуют;
- в) сильные и активные поля.

10. Центр можно окружить в следующих случаях:

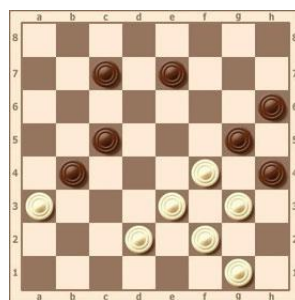
- а) когда он переразвит;
- б) когда он безупорен (в позиции нет полезных разменов);
- в) при наличии отсталых шашек a1, a3, h2;
- г) когда соперник играет неумело;
- д) все вышеперечисленные варианты верны.

11. Роздых – это ...

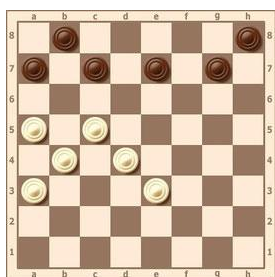
- а) наличие свободного темпа у обоих соперников;
- б) наличие свободного темпа у одного из соперников;
- в) отсутствие темпа.



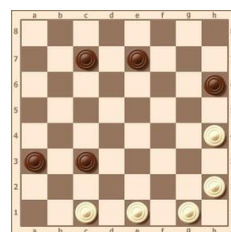
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



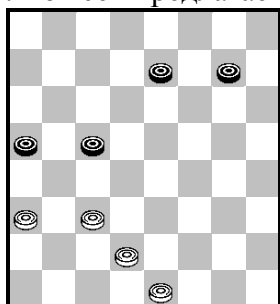
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



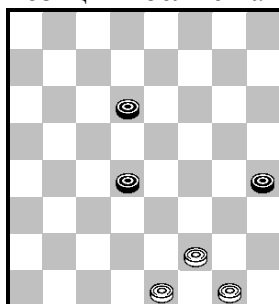
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Контрольно-переводная работа по итогам освоения программы ЭНП-3

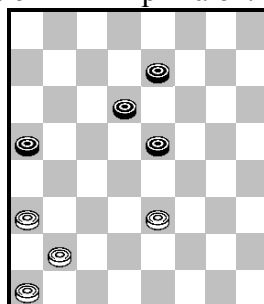
1. Рассказать о трех этапах шашечной игры (начало, середина и окончание партии).
2. Назвать массовые соревнования по шашкам в РФ.
3. Назвать выдающихся шашкистов 19 века.
4. Российская шашечная школа – назвать сильнейших ее представителей.
5. Рассказать из «шашечного кодекса РФ» организацию и судейство соревнований.
6. Во всех предлагаемых позициях белые начинают и выигрывают:



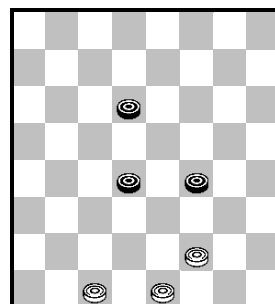
1 балл



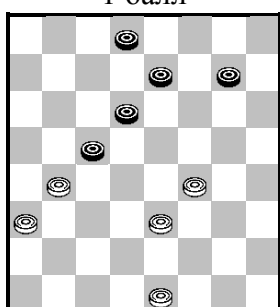
1 балл



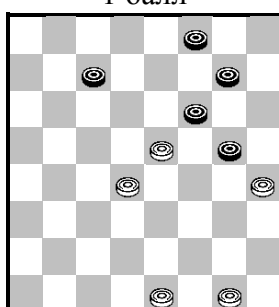
1 балл



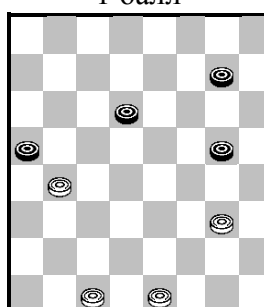
1 балл



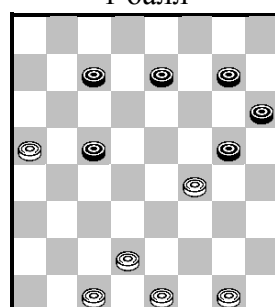
2 балла



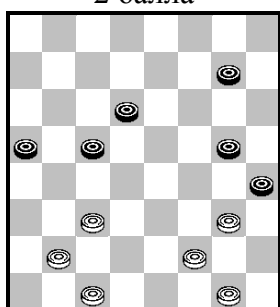
2 балла



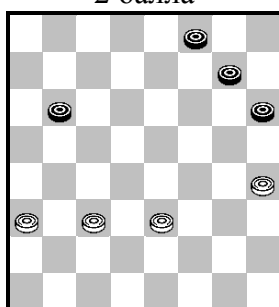
2 балла



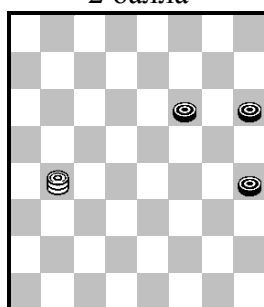
2 балла



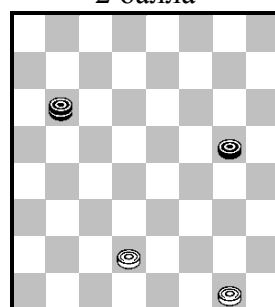
3 балла



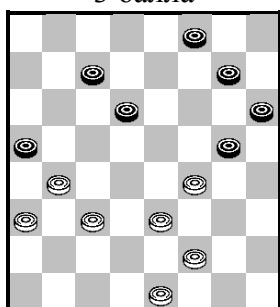
3 балла



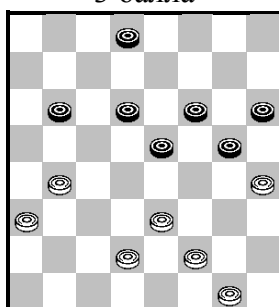
3 балла



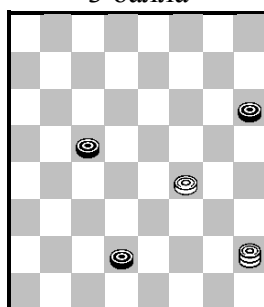
3 балла



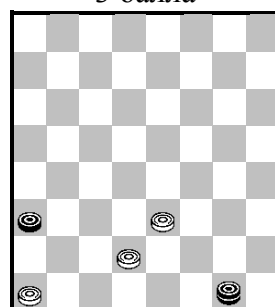
4 балла



4 балла



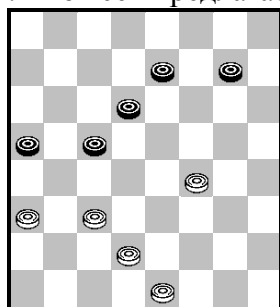
4 балла



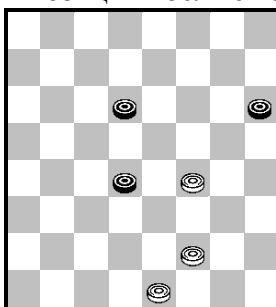
4 балла

Контрольно-переводная работа по итогам освоения программы ТЭ-1

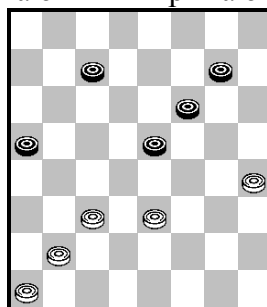
1. Тактика: что такое комбинация, ее мотивы, идеи и механизмы.
2. Стратегия: дать понятие «Атака» и «Защита» в партии.
3. Эндшпиль: показать примеры борьбы простых шашек.
4. Дебют: «Кол» - рассказать об атакующей возможности белых.
5. Композиция: Показать пример шашечной задачи.
6. Основные геометрические понятия (объемные фигуры)
7. Во всех предлагаемых позициях белые начинают и выигрывают.



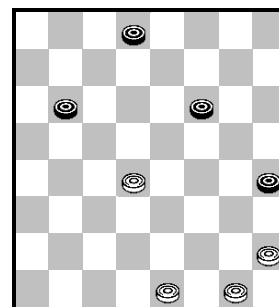
1 балл



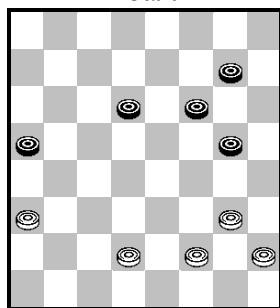
1 балл



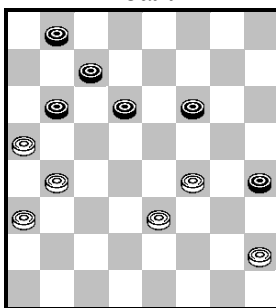
1 балл



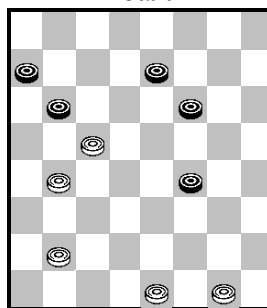
1 балл



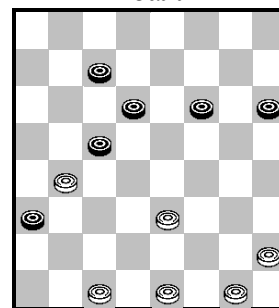
2 балла



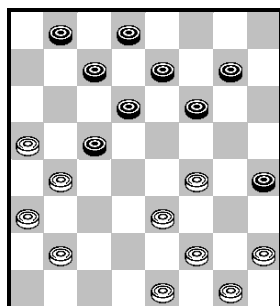
2 балла



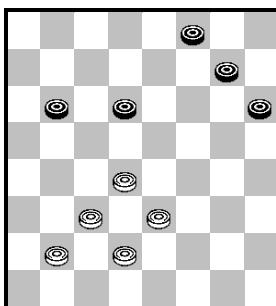
2 балла



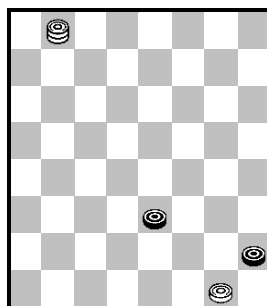
2 балла



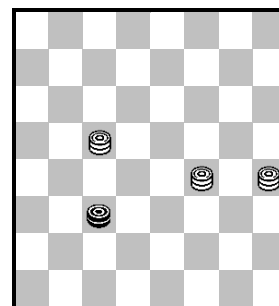
3 балла



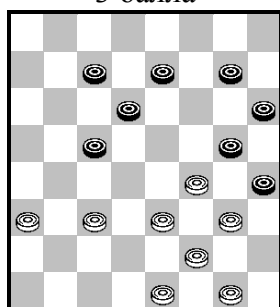
3 балла



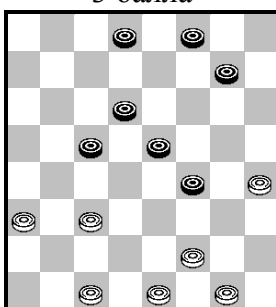
3 балла



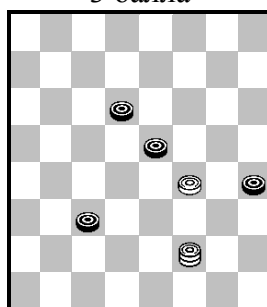
3 балла



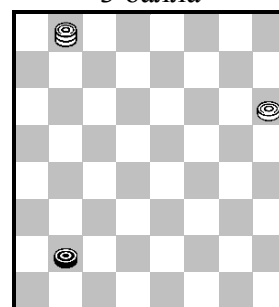
4 балла



4 балла



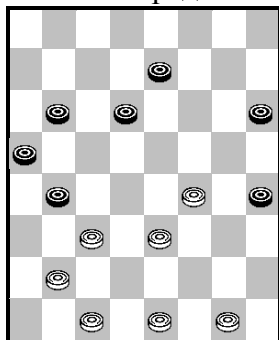
4 балла



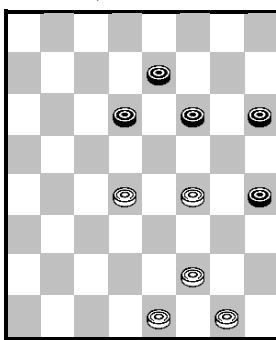
4 балла

Контрольно-переводная работа по итогам освоения программы ТЭ-2

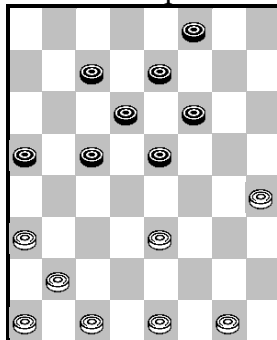
1. Какие разрядные требования по русским и столклеточным шашкам вы знаете.
2. Рассказать об особенностях отечественной шашечной школы.
3. Как использовать шашечные часы в ходе соревнования, какой контроль времени бывает.
4. Тактика: как провести расчет ходов в комбинации и оценить позицию.
5. Стратегия: назвать слабости в позиции противника и как и их использовать.
6. Во всех предлагаемых позициях белые начинают и выигрывают.



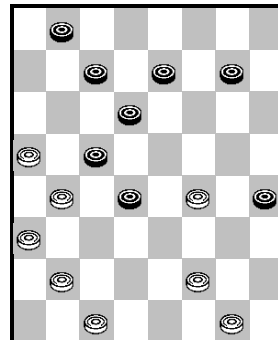
1 балл



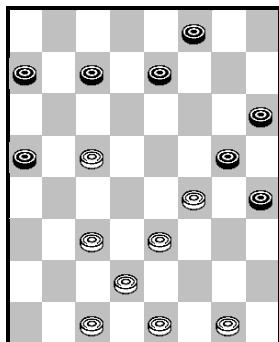
1 балл



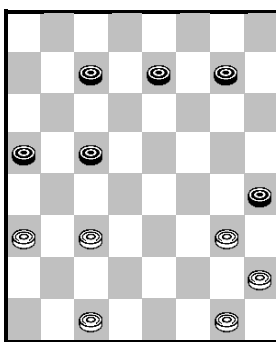
1 балл



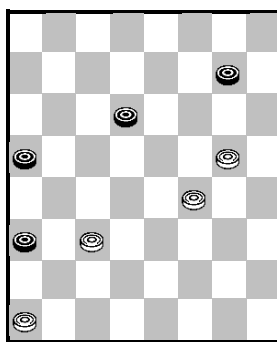
1 балл



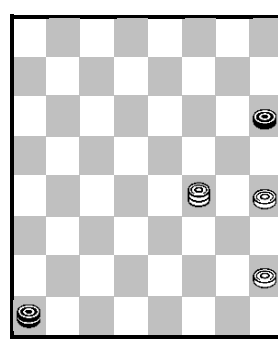
2 балла



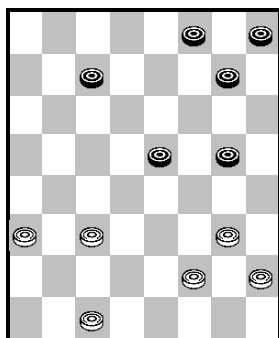
2 балла



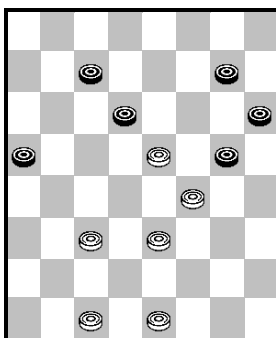
2 балла



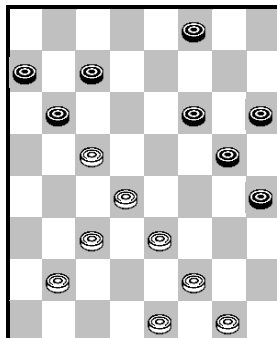
2 балла



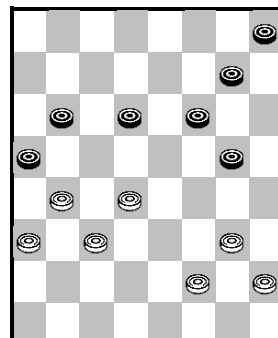
3 балла



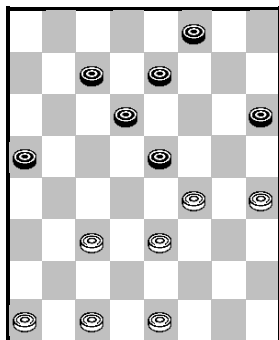
3 балла



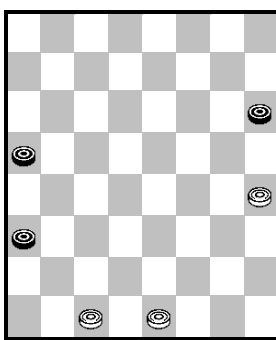
3 балла



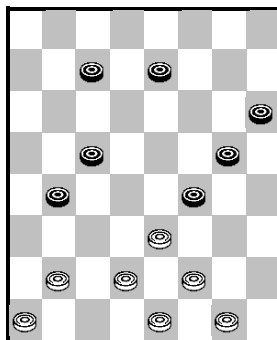
3 балла



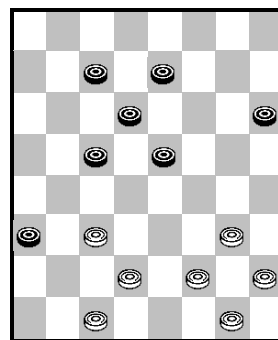
4 балла



4 балла



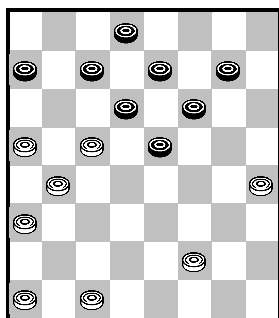
4 балла



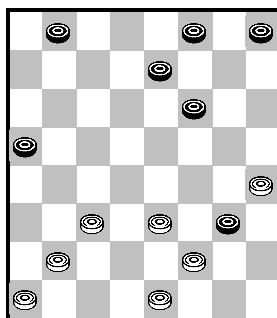
4 балла

Контрольно-переводная работа по итогам освоения программы ТЭ-3

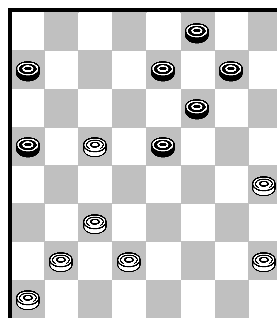
1. Эндшпиль: разобрать позицию Саргина.
2. Дебют: показать начало партий: «Городская партия», «Перекресток», «Вилочка», «Тычок»: назвать их особенности.
3. Спортивный режим: его значение для соревнования.
4. Композиция: показать примеры концовок с запиранием шашки.
5. Во всех предлагаемых позициях белые начинают и выигрывают.



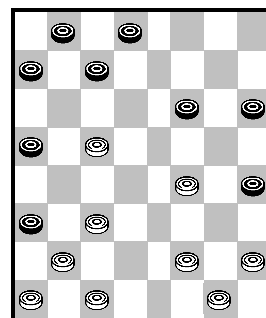
1 балл



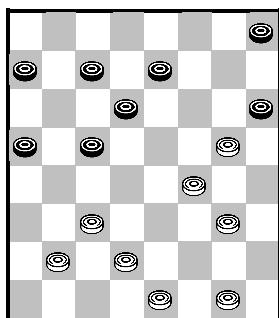
1 балл



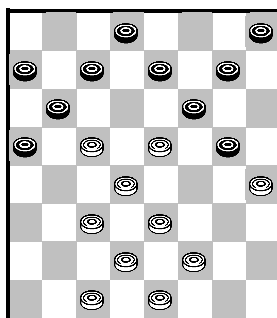
1 балл



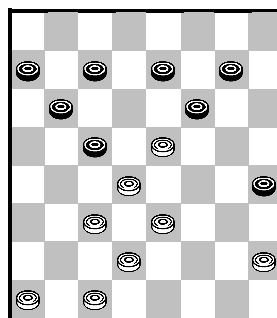
1 балл



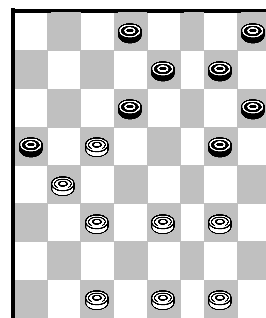
2 балла



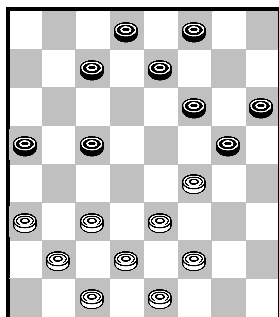
2 балла



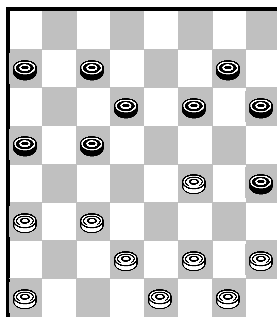
2 балла



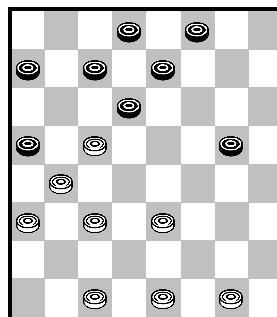
2 балла



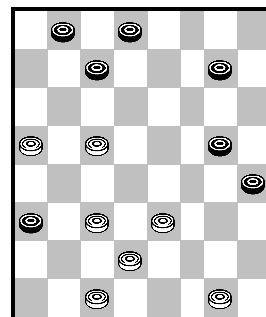
3 балла



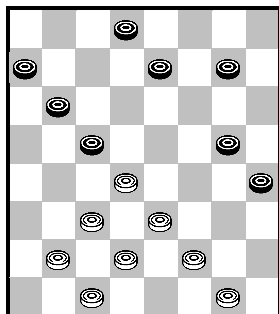
3 балла



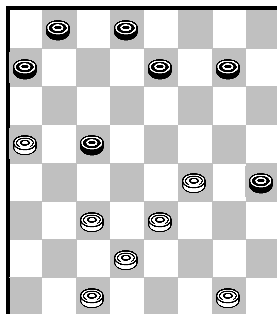
3 балла



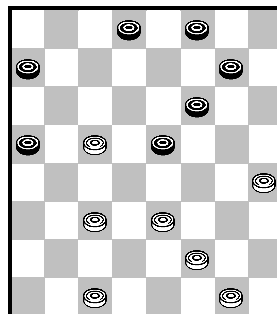
3 балла



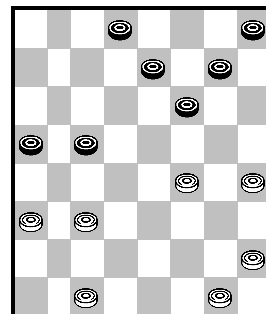
4 балла



4 балла



4 балла

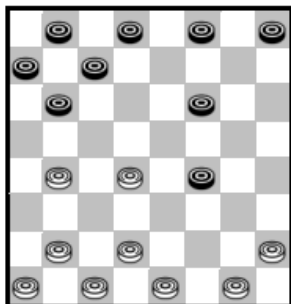


4 балла

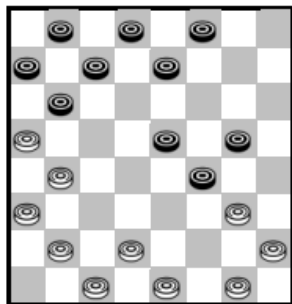
Контрольно-переводная работа по итогам освоения программы ТЭ-4

1. Эндшпиль: разобрать сложные окончания – показать дополнение к классической позиции Саргина.
2. Дебют: показать начало партии – «Игра Бодянского», «Жертва Кукуева», «Косяк», «Киевская защита»: назвать их особенности.
3. Композиция: цель шашечной задачи и пути ее решения.

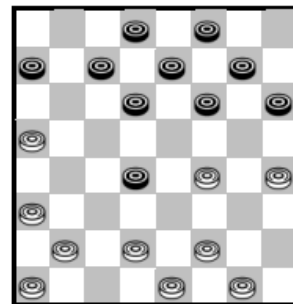
1.g1-f2



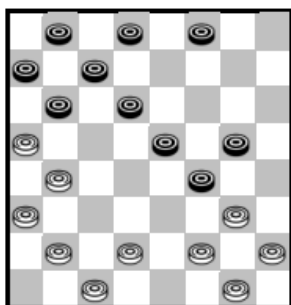
1.g3-h4



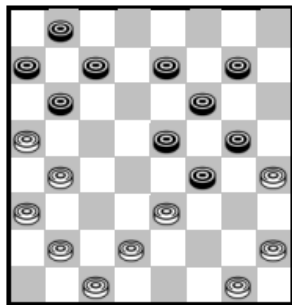
1.a3-b4



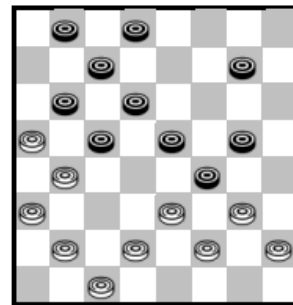
1.g3-h4



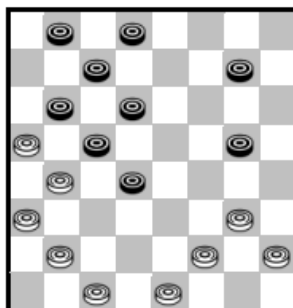
1.g1-f2



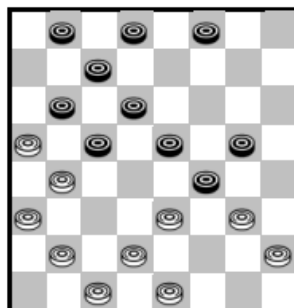
1.g3-h4



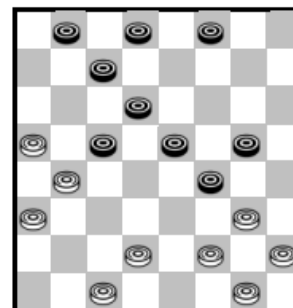
1.g3-h4



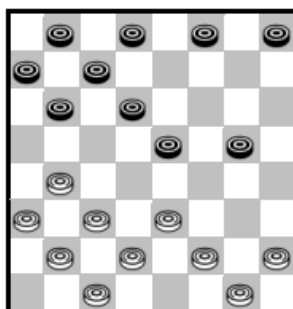
1.g3-h4



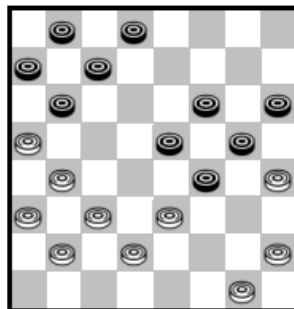
1.g3-h4



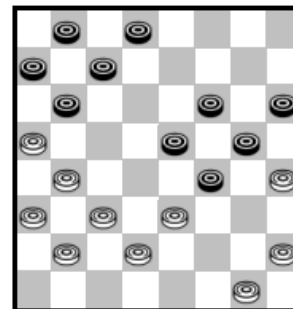
1.e3-d4



1.e3-d4



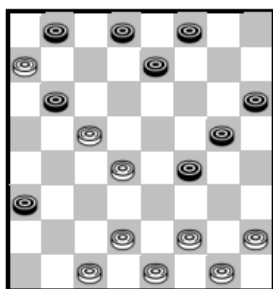
1.g1-f2



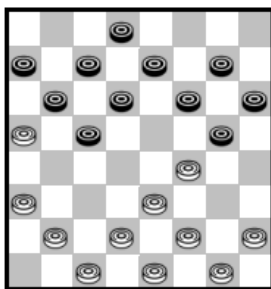
Контрольно-переводная работа по итогам освоения программы ТЭ-5

1. Назвать чемпионов Мира по русским и шотландским шашкам среди мужчин и женщин в настоящее время.
2. Какую шашечную литературу вы знаете: ее авторы.
3. Кто такой А.Р.Чижов.
4. Как организовать и провести соревнование.
- 5.Тактика: показать примеры комбинаций сильнейших мастеров шашек, их красота и значимость.
6. Стратегия: показать на примере – защита при атаке, активность при защите.

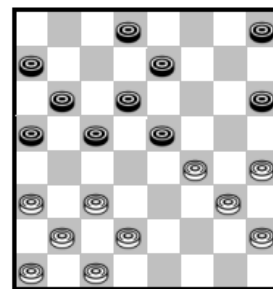
1.f2-g3



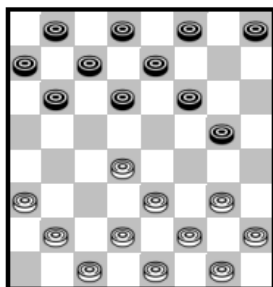
1.b2-c3



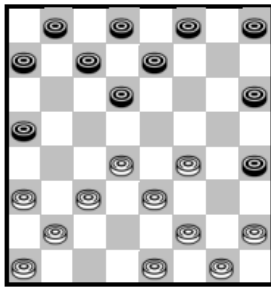
1.h4-g5



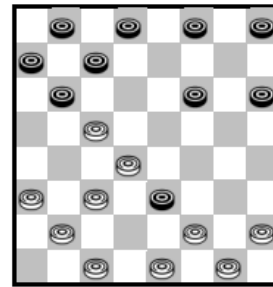
1.g3-h4



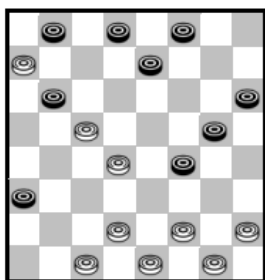
1.a3-b4



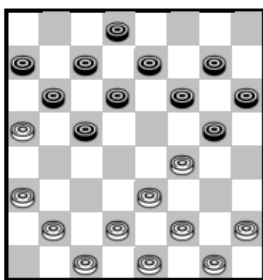
1.h2-g3



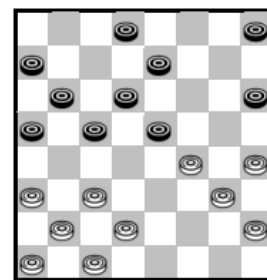
1.f2-g3



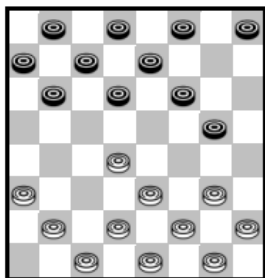
1.b2-c3



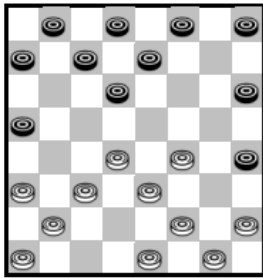
1.h4-g5



1.g3-h4



1.a3-b4



1.h2-g3

