

**МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТАЛИЦКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ТАЛИЦКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МКОДО ТГО «Талицкая ДЮСШ
имени Ю.В. Исламова»

Долматов А.С.



(подпись) (инициалы,
фамилия)

2022 г.

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

Срок реализации программы:

- начальной подготовки, 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2-4 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

г. Талица, 2022

Содержание

I.	Общие положения	3
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (спортивной дисциплины)	3
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	5
2.2.	Объём Программы	6
2.3.	Виды (формы) обучения	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5.	Календарный план воспитательной работы	10
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	14
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III.	Система контроля	20
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки	20
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	21
3.3.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	21
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	22
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	29
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	31
4.2.	Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	60
4.3.	Учебно-тематический план	66
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	73
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	76
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	76
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	80
VII.	Перечень информационного обеспечения	81
7.1.	Список литературных источников	81
7.2.	Перечень ресурсов сети «Интернет»	81
	Приложение №1	82

I. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (спортивной дисциплины)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шашки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке **спортивной дисциплины «шашки»** с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шашки», утвержденным приказом Минспорта России от **24.11.2022 № 172** (далее – ФССП).

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными актами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 329);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 273);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 127);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 № 41679) (далее – приказ № 999);
- приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.09.2022 № 70026) (далее – приказ № 575);
- приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) «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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238) (приказ Минздрава России от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 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 физкультурных и спортивных

- мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.02.2022 № 67554) (далее – приказ № 1144н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1305 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Примерная программа);
 - приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.08.2022 № 69795) (далее – приказ № 634);
 - постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – постановление СП);
 - приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.02.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – приказ по ГТО)

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью 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, период которой составляет шесть – девять лет включает в себя этапы: начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно- тренировочный (спортивной специализации) (далее – УТЭ)

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Характер спортивной подготовки (отраженный в содержании и взаимном соотношении видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, общей организации и напряженности занятий, составе используемых тренировочных, педагогических и дополнительных эргогенических средств и методов, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности) поступательно меняется в зависимости от достигаемого обучающимся уровня спортивной квалификации – выполнения ими очередных нормативов ЕВСК. Наиболее существенные изменения в спортивную подготовку вносятся при переводе обучающихся на следующий этап.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки отражены в таблице №1

Таблице №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

Срок обучения на этапе начальной подготовки максимально составляет три – четыре года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям учебно - тренировочного этапа (спортивной специализации) и возраста. Минимальный возраст зачисления на ЭНП составляет 10 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 10 человек и более 15 человек. Зачисление проводится на основании медицинского заключения с указанием группы здоровья и выполнения требований по нормативам общей физической подготовки.

Срок обучения на учебно-тренировочном этапе составляет три - пять лет, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям этапов совершенствования спортивного мастерства. Минимальный возраст зачисления на УТЭ составляет 8 лет. Количество человек в учебно- тренировочной группе не должно быть меньше 6 человек и более 12 человек.. Зачисление проводится на основании углубленного медицинского заключения, выполнения требований ФССП.

Срок реализации и обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается, но необходимо подтверждение уровня спортивной квалификации не реже 1 раза в два года. Условия зачисления: проводится на основании углубленного медицинского заключения, минимальный возраст зачисления на этап ССМ составляет 10 лет, выполнение требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки, а также уровень спортивной квалификации – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта». Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 2 человек и не более 4 человек.

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

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими **шестилетнего** возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «**шашки**» .

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «**шашки**».

2.2.Объём Программы

Объёмы тренировочных нагрузок на каждом этапе спортивной подготовки определены требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «**шашки**» и представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-10	10-12	18-20
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-520	520-624	936-1040

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного ФССП.

Учебно-тренировочный процесс проводится, исходя из астрономического часа

2.3.Виды (формы) обучения

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- 1) учебно-тренировочные занятия (индивидуальные и групповые, смешанные и иные)
- 2) учебно-тренировочные мероприятия (Таблица № 3) включают:
 - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
 - специальные учебно-тренировочные мероприятия;

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица №3).

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

	медицинского обследования			
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Количественный состав обучающихся формируется для участия в учебно- тренировочных мероприятиях (сборах), включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарного плана субъекта Российской Федерации и муниципального образования, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, не более 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин:

- спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Плана физкультурных и спортивных мероприятий (далее – ЕКП Организации), формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности представлен в таблице № 4.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	3	5	5	4	4
Отборочные	-	2	3	4	5
Основные	-	1	1	2	4

Примечание: В таблице № 4 указано минимальное количество соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «**шашки**».

Организация определяют годовой объем соревновательной деятельности и учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с ФССП и не ниже установленного.

ЕКП Организации утверждается с учетом установленных требований Программы в части требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных

соревнованиях:

- на УТЭ (до трех лет) - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с УТЭ (свыше трех лет);
- на ССМ - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

Организация обеспечивает участие в официальных соревнованиях всего контингента обучающихся, зачисленных на этапы спортивной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план (далее-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 этапам (годам) обучения;

общую структуру планируемого учебно- тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса;

выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

План составляется, регулируются и утверждается спортивной школой ежегодно на 52 недели (в астрономических часах). Рекомендуемый годовой учебно-тренировочный план представлен процентном соотношении в таблице № 5

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка %	5-7	4-5	3-5	3-5	3-5
2.	Специальная физическая подготовка %	5-7	3-5	3-5	3-5	3-5
3.	Участие в спортивных соревнованиях%	-	2-4	3- 5	10-12	10-12
4.	Техническая подготовка %	31-33	33-35	35-40	25-35	25-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	45-48	45-50	39-48	39-45	37-45
6.	Инструкторская и судейская практика%	-	1-3	2-4	2-4	2-4

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
----	---	-----	-----	-----	-----	-----

Учебно-тренировочный процесс должен осуществляться в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программуспортивной подготовки.

В ходе поведения учебно-тренировочных занятий подготовка обучающихся должна осуществляться обязательным соблюдением требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шашки».

2.5.Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на спортивный сезон с учетом учебного плана, расписания учебно- тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по следующим направлениям деятельности: профориентационное, зорвьесбережение патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые спортивной школой. Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 6 .

Таблица№6

№ 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 виде спорта; - 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;	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках	В течение

.		<p>которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей</p>	В течение года

	государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-

тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства.

Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, спортсмена-инструктора формирует у обучающихся педагогические навыки, информационно-коммуникационные и навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении спортсменами более высокого личного спортивного результата.

Здоровьесбережение отражает свою деятельность в организации и проведении мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов соревнований, составлению положений и регламентов соревнований.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости группы мышц, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета.

Ежедневный рацион питания спортсменов связан с регулярными учебно-тренировочными занятиями и их интенсивностью, а также с соревновательной деятельностью, которая требует физической и психоэмоциональной выносливости, поэтому питание должно отвечать требованиям по восполнению энергетических затрат, насыщая организм витаминами и полезными веществами, при этом калории должны оставаться в запасе, чтобы обеспечивать хороший метаболизм и рост мышечной массы, повышать спортивную работоспособность, способствовать быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени, который является дополнительным источником энергии.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества - патриотизм, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Главной задачей патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и другие.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно- тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы спортивная школа вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых общероссийской федерацией по виду спорта «шашки».

Календарный план может корректироваться в течение спортивного сезона в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п. Представленный примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 6 носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить в соответствии с фактической работой, проводимой в спортивной школе.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на спортивный сезон с учетом годового учебно- тренировочного плана, годового календарного графика.

В План мероприятий по допингу 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, проводимых с обучающимися спортсменами.

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 спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг - контроля. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7 .

Таблица №7

Этап спортивно подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	Ценности спорта. «Честная игра»	1 раз в год	Согласовать ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. **Шашки** как вид спорта представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками в судействе.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения в избранном виде спорта, а также правильно выработанные и

прочно усвоенные технические навыки. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8 .

Таблица №8

Этапы подготовки	Вид	Описание
Начальная подготовка	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть ошибки.
	Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку.
	Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера и помощника судьи.
Совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия.
	Судейская практика	Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские мероприятия. Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «рукопашный бой».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом № 1144н.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

Медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств. Научно-практическое направление, связанное с решением различных аспектов проблемы восстановления и повышения работоспособности спортсменов, объединяет такие разделы, которые способствуют избежать возникновения переутомления, перетренированности.

Спортсмену необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления рассматривается в двух направлениях:

- восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, и др.

Средства воздействуют на все основные функциональные системы (глобального воздействия):

- суховоздушная и парная бани;
- общий ручной и аппаратный массаж;
- ванны.

Общетонизирующие средства:

1) Средства, не оказывающие глубокого влияния на организм:

- ультрафиолетовое облучение;
- электропроцедуры;
- аэризация воздуха;
- местный массаж.

2) Средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием:

- хвойные;
- хлоридно-натриевые ванны;

3) Средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние:

- вибрационные ванны;
- некоторые виды душа;
- предварительный массаж.

Средства избирательного воздействия:

- теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные);
- облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое);
- теплый душ,
- массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах учебно-тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

Краткая характеристика планирования восстановительных мероприятий представлена в таблице №9.

Таблица №9

Уровень специализированного восстановления	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
--	---	-------------------------

Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии учебно-тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу.	Общий ручной массаж, гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны, комплексы сочетания этих средств.
Текущий	Компенсация последствий ежедневной учебно-тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки.	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, локальный массаж в сочетании с сауной.
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учетом последующей нагрузки.	Восстановительные ванны, гидромассаж, душ, локальное тонизирующее растирание, локальное восстановление и предварительный массаж.

Неполное восстановление после дня отдыха служит сигналом для коррекции как учебно-тренировочных режимов, так и восстановительных воздействий.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

III. Система контроля

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень подготовленности спортсмена на этапах спортивной подготовки обучения.

Система комплексного контроля дает возможность тренеру – преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления подготовки, постоянно вести контроль за динамикой тренированности обучающегося, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс реализации программы по виду спорта, служит основанием для перевода спортсмена на следующий этап.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания). Ввиду объемности обследования целесообразно проводить его в течение нескольких дней:

1-день - оценка подготовленности общей физической подготовленности;

2-день - оценка подготовленности специальной физической подготовки.

Проводить комплексное обследование нужно на всех этапах спортивной подготовки.

В процессе обследования все обучающиеся должны находиться в равных условиях; иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку.

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

➤ на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «шашки»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «шашки»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

➤ на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «шашки»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

➤ на этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, 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 обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Освоение программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой в установленном порядке и формах, определенных образовательной организацией.

Цель аттестации:

измерение и оценка показателей результативности обучающегося по средствам анализа развития теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам настоящей программы избранного вида спорта;

выявление промежуточного и итогового уровня обучающегося, для оценки эффективности тренировочных занятий и функциональных возможностей организма, зачисления и перевода на следующий год (этап) обучения.

Задачи аттестации:

- создать дополнительные условия для обобщения и осмысления обучающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- выявить и устранить объективные и субъективные недостатки тренировочного процесса.

Формы аттестации:

- промежуточная аттестация обучающихся;
- итоговая аттестация обучающихся.

Фиксация результатов аттестации осуществляется по нормативам общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с возрастом «зачтено» и (или) «не зачтено» без разделения на уровни.

Цель промежуточной аттестации:

- объективное установление фактического уровня освоения Программы;
- оценка достижения конкретного обучающегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы;
- соответствие уровня ФССП для перевода на следующий этап спортивной подготовки;
- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений.

Промежуточная аттестация заключается в определении соответствия уровня подготовки и проводится 1 раз в год, начиная со второго года обучения этапа начальной подготовки обучающихся. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки и определения уровня спортивной квалификации. Нормативы принимаются во время

тренировочного занятия в соответствии с утвержденным приказом директора школы планом проведения аттестации.

Итоговая аттестация осуществляется по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Цель итоговой аттестации:

определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей; заключительная проверка знаний, умений, навыков.

Проводится (в конце спортивного сезона) в соответствии с утвержденным приказом директора школы графиком аттестации на основании решения педагогического совета и доводится до обучающихся и их родителей за один месяц до проведения итоговой аттестации.

В итоговой аттестации принимают участие обучающиеся пятого года обучения учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации). сдают контрольные нормативы по возрасту. Зачет по теоретической подготовке в виде тестирования по перечню контрольных вопросов по теории.

Результат.

Обучающемуся, успешно прошедшему итоговую аттестацию, выдается документ об обучении собственного образца .

Текущая аттестация

Проведение **входного контроля** и текущей аттестации осуществляется педагогом. **Текущий контроль** может проводиться на каждом занятии, после изучения каждой темы (тематический контроль) или раздела.

3.4.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки учитывают их возраст, пол лиц, проходящих спортивную подготовку, а также особенности вида спорта **«шашки»** и включают:

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта **«шашки»** и включают:

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта **«шашки»** (таблица №10);

нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), (таблица №11).

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

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	7.00	7.25
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			115	110	125	120
6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,4	10,9	10,2	10,6
7.	Приседание без остановки	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	8

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».

Таблица № 11

№ 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 3x10 м	с	не более	
			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				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «шашки»

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,5	11,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.50	6.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки является также одним из требований к обучающемуся для перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки.

Период	Нормативные требования для перевода на следующий этап/период подготовки.
Этап начальной подготовки, первый год обучения	<p>Знать основы шашечного кодекса, уметь записывать партию. Знать историю вопроса о происхождении шашек и распространении их на Земле. Показать знания простейших дебютных принципов, стратегических идей гибельного начала, нового начала. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества, разыгрывания середины партии. Уметь ловить дамку четырьмя, тремя дамками. Участвовать в турнирах первенств группы. Выполнить 3 юношеский спортивный разряд, 2 юношеский спортивный разряд. Сдать зачёт по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.</p>
Этап начальной подготовки второй год обучения	<p>Знать основы шашечного кодекса, уметь записывать партию краткой и полной нотацией, определять цвет полей шашечной доски по названным координатам «вслепую», понимать значение спортивных соревнований. Знать историю вопроса о различии шашек (международные, чеккерс, итальянские, бразильские, канадские, турецкие и другие). Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей «Гамбита Н. Кукуева», «Центральной партии», «игры Петрова», «Отыгрыша». Показать умение осуществлять простые шашечные приёмы (комбинации) в пределах двух – трёх ходов. Владеть основами дамочного эндшпиля, понятиями «оппозиция», «цугцванг». Размен. Участие в квалификационных турнирах, первенстве города. Выполнение 1 юношеского спортивного разряда. Сдавать зачет по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.</p>
Тренировочный этап, первый год обучения	<p>Понимать роль комплекса «Готов к труду и обороне страны» в развитии физической культуры и спорта в стране. Знать категории соревнований. Рассказать о корифеях русских шашек. Показать умение составить план и оценку позиции в дебюте. Показать знание стратегических идей позиций городской партии. Владеть сложными комбинациями на сочетание идей, уметь осуществлять приём «форпост». Владеть смешанными окончаниями «дамка и простые шашки». Знать основные положения личной гигиены шашкиста. Сдать зачёт по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы. Участвовать в официальных соревнованиях, квалификационных шашечных турнирах. Выполнить III спортивный разряд.</p>
Тренировочный этап, второй год обучения	<p>Знать разрядные нормы и требования по шашкам. Знать системы соревнований по шашкам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет шашек, знать разновидности контроля</p>

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

	<p>Участвовать в официальных соревнованиях, квалификационных шашечных турнирах, рейтинговых турнирах. Подтвердить 1 спортивный разряд. Выполнить норму КМС.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства, первый год обучения</p>	<p>Знать правила вида спорта «шашки», ЕВСК. Знать планы игры в типовых позициях, полученных из определенных дебютных систем. Знать основные приемы перехода из дебюта/миттельшпиля в эндшпиль. Уметь работать с шашечными аналитическими программами. Уметь разыгрывать основные варианты Игры Шммуляна, Киевской защиты, Обратной игры Бодянского. Уметь разыгрывать позиции со связками, симметричные позиции Уметь рассчитывать сложные варианты, решать этюды. Участвовать в судействе квалификационных шашечных турниров. Участвовать во всероссийских и международных соревнованиях. Подтвердить норму КМС. Сдать зачет по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства, второй год обучения</p>	<p>Знать творчество сильнейших шашкистов России и мира. Знать правила вида спорта «шашки», ЕВСК. Знать планы игры в типовых позициях, полученных из определенных дебютных систем. Знать основные приемы стратегической защиты. Уметь работать с шашечными аналитическими программами. Уметь разыгрывать основные варианты дебюта «Косяк», «Обратный косяк», «Городская партия», «Обратный Кол» Уметь разыгрывать косяковые позиции. Уметь рассчитывать сложные варианты, решать этюды. Участвовать в судействе квалификационных шашечных турниров. Участвовать во всероссийских и международных соревнованиях. Сдать зачет по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства, третий год обучения</p>	<p>Знать творчество сильнейших шашкистов России и мира. Знать правила вида спорта «шашки», ЕВСК. Знать планы игры в типовых позициях, полученных из определенных дебютных систем. Знать принципы и приемы позиционной борьбы. Уметь работать с шашечными аналитическими программами. Уметь разыгрывать основные варианты дебюта «Тычок», «Жертва Кукуева», «Игра Бодянского», «Игра Петрова» Уметь рассчитывать сложные варианты, решать этюды. Участвовать в судействе квалификационных шашечных турниров. Участвовать во всероссийских и международных соревнованиях, выполнить норму мастера ФМЖД (Мастера спорта России, международного мастера, гроссмейстера). Сдать зачет по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.</p>

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Методика и содержание работы по видам спортивной подготовки и иных мероприятий.

Изучение и освоение видов спортивной подготовки и иных мероприятий программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий.

Методы спортивной тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный.

Методы обучения: словесные (объяснение, лекция, рассказ, интервью и т.д.), наглядные (показ, демонстрация и т.д.) и практические методы.

Средства:

основные физические упражнения, в том числе игры (содержание и форма упражнений), рисунки, схемы, модели, графики.

средства теоретического обучения изучаемых объектов, процессов, явлений, а также просмотр учебных видеофильмов, демонстрация их в целях подведения итогов изучения теоретического обучения;

вспомогательные: оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода), гигиенические факторы (режим дня, питание, общественная, личная гигиена и др.).

Принципы обучения и подготовки спортсменов

В теории обучения курса педагогики рассматриваются следующие принципы:

1. принцип развивающего и воспитывающего обучения;
2. принцип сознательности и активности;
3. принцип наглядности;
4. принцип систематичности и последовательности;
5. принцип научности;
6. принцип доступности;
7. принцип прочности;
8. принцип взаимосвязи теории и практики;
9. принцип завершенности процесса обучения

Структура годового цикла.

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

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

Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

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

2. Совершенствование техники с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения; апробирование и прочное закрепление в игре.

3. Улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники.

4. Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением). В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

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

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

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

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

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

2. Специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения.

3. Психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, во время участия в соревнованиях. В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию техники.

Заключительный период.

Заключительным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:

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

2. Дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.

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

Переходный период обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильнее построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного

периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности заключительного. На первом этапе периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях. Период завершается активным отдыхом, во время которого используют физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки описан по видам и этапам спортивной подготовки и иных мероприятий.

Программный материал включает в себя практическую подготовку:

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Участие в спортивных соревнованиях
4. Техническая подготовка. (Обучение техническим элементам. Имитационные и другие упражнения).
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.
6. Инструкторская и судейская практика
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

4.1.1.Общая физическая подготовка

Занятия по ОФП различны по продолжительности и интенсивности, строятся на материале спортивно-вспомогательных упражнений. Чем разнообразнее будут занятия, тем лучших результатов достигнут спортсмены.

Строевые упражнения .

Понятия «строй», «шеренга», «колонка», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды:

- повороты направо, налево, кругом, пол-оборота;
- расчет;
- построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги;
- построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо) Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Построение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные шаги, шаги галопа) прыжками.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Для рук:

- поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны;
- движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;

- круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременное, поочередное, последовательное);
- сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с разными отягощениями;
- сгибание и выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера;
- сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе);
- круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища:

- наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений;
- дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону;
- наклоны с поворотами;
- наклоны вперед, с поворотом туловища в различных стойках;
- наклоны в сиде на полу, гимнастической скамейке;
- круговые движения туловищем:
- в стойке ноги врозь;
- в стойке на коленях ноги вместе;
- с набивными мячами (вес 1-3кг)
- поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером;
- поднимание туловища до прямого угла в середине;
- удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног:

- сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой;
- полуприсяды и приседы в быстром и медленном темпе;
- то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры);
- выпады вперед назад, в сторону, вперед наружу (и в внутрь), назад наружу и в внутрь);
- пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом;
- прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую;
- прыжки из приседа;
- прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчем обеими ногами или одной);
- махи ногами с опорой руками о гимнастическую скамейку и без опоры руками;
- движение ногой в горизонтальной плоскости (из и. п. стойка на одной, другая вперед к низу), в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более);
- поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера;

- удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад);
- встряхивание расслабленными ногами;
- различные сочетания движениями туловищем. Руками (на месте и в движении);
- упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения с предметами.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами).

Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки дзюдоиста. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Упражнения на снарядах

Гимнастическая скамейка:

- в упоре на скамейке-сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой);
- сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища;
- прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка:

- стоя лицом (боком, спиной) к стене- поочередные взмахи ногами;
- стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке- наклоны до касания руками пола;
- в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания;
- стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах;
- из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге;
- из положения, лежа зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты;
- из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Общеразвивающие кондиционные упражнения

Упражнения для развития мышечной массы, обеспечивающей силовые, скоростно-силовые проявления и способность длительное время выполнять силовую и скоростно-силовую нагрузку.

Упражнения с партнером, в состав которых входят такие действия:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (партнер держит ноги, стоя со стороны спины. Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удерживая ноги выполняющего упражнение, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.);
- передвижение в упоре лежа на прямых руках;
- передвижение в упоре лежа на согнутых руках;
- передвижение прыжками в упоре лежа;

- передвижение на четвереньках с партнером на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре спиной к коврику;
- передвижение в упоре спиной к коврику;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с партнером, сидящим на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на прямые руки партнера, лежащего на спине;
- сгибание и разгибание рук, лежа на спине, упираясь руками в спину партнера;
- один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и упирается ладонями в ладони верхнего, попеременное или одновременное сгибание и разгибание рук;
- попеременное сгибание и разгибание в обоюдном упоре;
- партнеры стоят друг против друга, упираясь ладонями выпрямленных рук (не сгибая рук, отойти друг от друга как можно дальше, наклоны вперед до касания друг друга грудью).

Упражнения для изучения группировки

При изучении группировок следить за тем, чтобы колени были плотно подтянуты к груди, локти прижаты к туловищу, спина округлена, голова наклонена вперед, подбородок касался колен, стопы ног слегка разведены.

1. Сесть на ковер, поджать ноги и обхватить их руками; подбородок прижать к груди. Согнув спину, сделать перекаат назад до лопаток и обратно. Если группировка сделана правильно, то перекаат будет мягким, без ощущения толчков.

2. То же из положения приседа, обхватив ноги руками; стремиться сесть на ковер как можно ближе к пяткам.

3. Из о. с. выполнить полный присед и, обхватив ноги, сделать перекаат назад до лопаток и обратно в положение сидя на ковре.

Специальные дыхательные упражнения

- 1) Полное брюшное диафрагмальное дыхание.
- 2) Ритмическое дыхание: полный вдох за 8 сек, задержка на 4 сек, выдох 8 сек и т. д.
- 3) То же, но выдох совершается через плотно сжатые губы.
- 4) Несколько глубоких вдохов и полных выдохов с переходом к спокойному дыханию. Те же дыхательные упражнения в положении сидя, во время ходьбы, бега.
- 5) Дыхательные упражнения перед, во время и после выполнения физических упражнений, вызывающих эмоциональную напряженность.
- 6) Дыхательные упражнения перед экзаменом, защитой курсового, дипломного проекта, перед ответом на занятиях.
- 7) Два-три раза напрячь и расслабить мышцы всего тела, затем сделать несколько энергичных и глубоких вдохов с короткой задержкой дыхания и небольшим натуживанием в конце вдоха и последующим полным, продолжительным выдохом.
- 8) Установить ритмическое дыхание, незначительно задерживая его в конце каждого вдоха, затем сделать полный продолжи-тельный выдох.
- 9) Те же упражнения в положении сидя, стоя, во время ходьбы, перед и во время выполнения физических упражнений, вызывающих эмоциональное напряжение.
- 10) Многократное повторение слов или словесных формул, в которых приводятся некоторые модели желаемого состояния. Например: «Я чувствую себя спокойно. Я спокоен. Я спокоен и сосредоточен. Я контролирую свое поведение. Я сдержан».
- 11) То же во время эмоциональных физических упражнений, перед и во время экзаменов, в конфликтной ситуации.

Упражнения на ловкость

1. Левую кисть сжать в кулак, вытянутыми пальцами правой касаться левого мизинца, быстрыми движениями одновременно менять положение кисти.

2. Различные сложные по координации движения руками: хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.

3. В ходьбе на каждый шаг симметричные движения руками: в сторону, вверх, вниз, вперед, назад.

4. Броски и ловля мяча, подброшенного вверх двумя руками, одной рукой, стоя на месте, в движении, с поворотом до 360°.

5. Жонглирование мячами стоя, присев, лежа, перебрасывание из руки в руку 2-3 теннисных мячей.

6. Упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами, верхняя передача волейбольного мяча; ведение баскетбольного мяча поочередно правой и левой рукой, обводка мяча вокруг себя, вокруг каждой ноги и др.

7. Балансирование гимнастической палкой на ладони, поднимая и опуская руку; положить палку горизонтально на плечи перед собой, дать ей скатиться по рукам и поймать прежде, чем она упадет.

Упражнения в висах и упорах

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в виси. Подъемы из виси в упор (силой, переворотом, за весом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в виси, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад.

Подвижные игры

В процессе подготовки легкоатлетов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае обучающиеся с большим интересом повысят свою подготовленность.

В подвижных играх решаются задачи:

- образовательные задачи, помогают обучающимся освоить различные виды двигательных действий;
- оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата юных единоборцев

Средства подвижных игр для этапа начальной подготовки.

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит», «Совушка».

Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Упражнения для развития равновесия

1. Ходьба обычная, приставным шагом, спиной вперед, боком, с наклоном или поворотом головы, с закрытыми глазами и различными движениями рук.

2. Упражнения на скамейке: стойка, переход в сед, бег и ходьба с выполнением разных заданий, с грузом, предметами.
3. Быстрые движения головой в различных направлениях.
4. Прыжки на месте с поворотами налево и вправо до 360°.
5. Ходьба и бег с ускорениями и внезапными остановками и с последующей переменной положения тела или изменением направления передвижения.
6. Прыжки со скакалкой.
7. Разнообразные прыжки и выпады.
8. Сгибание и разгибание рук в упоре.
9. Подтягивание и подъемы переворотом на перекладине.
10. Серия кувырков в сочетании с прыжками, с поворотами вокруг вертикальной оси.

4.1.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности.

Ниже представлены основные упражнения для специальной физической подготовки спортсмена. Упражнения подобраны таким образом, чтобы были задействованы все без исключения необходимые мышечные группы.

Программный материал по специальной физической подготовке

Упражнение для развития силы .

Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Имитация ударов руками и ногами с отягощением (1-4 кг) или с сопротивлением резинового амортизатора. Выполнять каждый удар по 10-30 раз каждой рукой или ногой. Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники. После работы с тяжестями или резиной необходимо выполнить те же движения по 5-10 раз, но без отягощений.

Махи ногами с дополнительными отягощениями или жгутом. Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку или без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной потом другой ногой.

Удары молотками, попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Выполнять 10-30 повторений 3-6 серий в медленном, среднем или высоком темпе в различных стойках.

Ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге - «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития скоростно- силовых качеств .

Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

Упражнения для развития быстроты.

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м. Рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Упражнения ловкости.

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

Динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад).

Наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре.

Наклоны, но с дополнительным отягощением, например с помощью партнера.

Развитие гибкости при помощи статических упражнений (асан). В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд.

Развитие гибкости посредством выполнения упражнения с одновременным вибрационным воздействием вдоль растягиваемых мышц, при помощи электромеханического вибратора (аппарат Назарова).

Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при упражнениях, и от формы сочленений.

Наибольшая сумма повторений в одном занятии при сгибании позвоночного столба – 90-100, тазобедренного сустава – 60-70, плечевого -50-60, других суставов – 20-30 (Б.В.Сермеев).

Из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асанхатха-йоги).

Упражнения для развития брюшного пресса.

Поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями по 15-40 раз. Доводя общее число за тренировку – 100-200 раз.

Поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.

Поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.

Поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

Прыжковые упражнения.

Прыжки на одной и двух ногах в движении, через препятствия, высотой не более 70 см

Прыжки с отягощением. Дозировка – в одной серии повторять от 20 до 60 прыжков. В одной тренировке можно включать 2-4 серии таких подходов.

Прыжки в глубину с тумбы высотой 70-80 см с последующим мгновенным отталкиванием вверх или в длину. Можно также после прыжка с тумбы сделать мгновенный толчок с одновременным ударом рукой. Выполняется 2-4 серии по 10-15 прыжков в каждой. Это упражнение нужно выполнять не чаще 1-2 раз в неделю.

Упражнения для увеличения мышечной массы.

Упражнения со штангой, гирей и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты и т.д.) выполнять до значительного мышечного утомления (пока не нарушится правильность движения) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут. Объем нагрузки 50-70 % от максимального, выполнять 3 раза в неделю.

Упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание «пистолет» и т.д.). Упражнения выполнять до отказа в 1-3 подхода. Отдых – 1-3 минуты. Применять в основном в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю.

Прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной и двух ногах одновременно) выполнять «до отказа». Повторять 1-2 раза, отдых 3-5 минут. Выполнять в основные занятия 2-3 раза в неделю.

Упражнения на ловкость и координацию.

Кувырки, перекаты, вращения, Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, фляг, сальто вперед и назад, рондад.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития выносливости применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. Каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. Отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

Упражнения на скоростно-силовую выносливость:

1. 2 мин работа на мешке
2. 2 мин борьба в стойке
3. 2 мин свободный спарринг
4. 2 мин отработка действий на сдачу противника (болевым или удушающим приемом):
5. Различные ударные действия и комбинации с утяжелителями, амортизаторами или тренировка в водной среде.

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела:

- упражнения для рук и плечевого пояса из различных исходных положений;
- упражнения для ног - сгибание и разгибание ног в висах; прыжки;
- упражнения для шеи и туловища вдвоем (с сопротивлением);

- упражнения для мышц плечевого пояса - угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений;
- упражнения для развития силы;
- упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания;
- упражнения с набивными мячами.

4.1.3.Участие в спортивных соревнованиях

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменам на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревнования по рукопашному бою проводятся в спортивных дисциплинах (далее - весовых категориях) в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта и правилами .

В любом виде спорта, в том числе и в **шашках**, соревновательная деятельность существенно отличается от учебно- тренировочных занятий. Игра двух спортсменов понимается как встречное столкновение двух потоков помеховлияния, продуцируемых каждой из противодействующих сторон. Это сопровождается появлением нервнопсихического напряжения, несвойственного режиму учебно- тренировочной деятельности, что, безусловно, сказывается на регуляторных функциях самоуправления поведением. Соревновательный успех зависит от преодоления - не преодоления помеховлиянием помехоустойчивости и от того, какой из этих факторов возобладает.

Виды соревнований:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.
- **основные соревнования**, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «**шашки**»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (Календарный план спортивных мероприятий по виду спорта «шашки» Приложение №1).

4.1.4.Техническая подготовка

Техническая подготовка- это часть процесса подготовки спортсмена, которая преимущественно направлена на овладение техникой избранного вида спорта и совершенствование в ней. Овладение техникой всех упражнений которые используются в тренировке.

Овладение техникой – обязательное условие на пути к повышению спортивных достижений

С первых дней необходимо обучать обучающихся технике, а тем кто уже владеет помогать совершенствоваться.

Необходимо рационально и эффективно выполнять заданные упражнения..

Технику спортивных упражнений следует рассматривать в свете единства формы и содержания,

Технике надо обучать так рано, как позволяют силы, что позволит постепенно перейти к более сложной совершенной технике выполнения упражнения.

Программный материал по технической подготовке для этапа начальной подготовки.

Ознакомление с первым упражнением.

Создание правильного, яркого и четкого запоминания выполнения упражнений, Как делается на самом деле. Дебют .Миттельшпиль. Эндшпиль.

Ознакомление с первым упражнением.

Практическое воспроизведение упражнения. Дебют .Миттельшпиль. Эндшпиль.

Идеомоторные упражнения (многократное мысленное воспроизведение упражнения)

Умение вносить поправки.

Обучение спортивной технике через обратную связь с целью формирования двигательных навыков.

Практические выполнения упражнений. С концентрацией внимания. Со сменой максимальной и уменьшенной интенсивностью. Максимальное усиление путем сосредоточенности.

Дебют

Строение шашечной доски. Оценка сильных полей. Центр. Развитие шашек в дебюте левым и правым флангом. Дебютные ловушки. Комбинационные идеи в различных дебютах. Знакомство с различными дебютными началами. Дебют « Кол».

Тактические ловушки в начале партии. Изучение дебютных начал по комбинационным партиям. Связка в дебюте. Развитие шашек в дебютах « Городская партия» , « Обратная городская партия», «Игра Бодянского», «Обратная Игра Бодянского», «Перекресток», «Обратный перекресток». Тактические удары в дебютах со связками. Косяковые построения в начале партии. Дебют « Косяк Саргина». Понятие дебютного репертуара. Дебют « Косяк Хромого». Тактические удары в дебютах с косяковыми построениями.

Миттельшпиль

Бортовые и центральные шашки. «Золотая» шашка. Изолированная шашка. Проходная шашка. Левый, правый фланг. Центр. Простейшие связки. Шашки первого ряда, их связь с укреплением и ослаблением позиций Размен. Различные виды разменов. Опорные пункты. Захват колового поля. Разрыв по флангам. Активные шашки. Слабые шашки. Сила центра. Борьба за опорные пункты: кол, тычок, рожон. Развитие отсталых шашек в начале партии. Причины их

образования и способы активизации. Захват и удержание центра. Слабый кол, тычок. Атака и защита коловых и тычковых шашек. Слабость правого фланга. Развитие флангов. Основные типы связок в центре и на флангах. Связка левого фланга. « Параллельные» шашки. Принцип опережающей атаки в косяковых построениях. Симметричные позиции. Косяковая симметрия. Атака изолированной шашки с целью ослабления шашки. Разрыв по флангам.

Эндшпиль

Петля. Столбняк. Диагонали доски. Шлагбаум. Двойная петля. Переплет. Различные вилы петель. Использование путей доски для ловли дамки. Четыре дамки против одной. Борьба простых. Три дамки против одной. Вилка. Распутье. Связка. Отрезанные шашки. Понятия: столбняк, переплет, западня, застава. Три дамки против одной. Трамплин. Сравнительная сила дамки. Треугольник Петрова. Использование приемов самоограничение, отбрасывание. Прием « Любки» в дамочных окончаниях. Построение петель. Прием « Распутье» на косяке. Использование сочетаний приемов « Шлагбаум» и « Трамплин» для поимки дамки противника. Большой треугольник. Этюд. Его определение. Важность знаний этюдных идей. Знаменитые окончания Саргина, Оводова. Запирание дамки.

Турнирная практика. Спарринг тренировка

Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Поведение в процессе игры, реакция «зевки», удачные ходы, конечный результат партий, влияние результата сыгранной партии на игру в следующей партии, поведение родителей учащегося во время партии и после ее окончания, взаимоотношения учащегося и родителей. Оценка силы игры соперника по количеству очков в турнире. Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Поведение в процессе игры, реакция «зевки», удачные ходы, конечный результат партий, влияние результата сыгранной партии на игру в следующей партии. Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Самооценка: уровень знаний в дебюте, эндшпиле, тактическое мастерство. Оценка силы игры соперника. Тренировочные игры. Выполнение заданий. Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Самооценка. Уровень подготовки в дебюте, эндшпиле. Способность комбинационной игры. Оценка силы соперника (очки, соотношение выигранных и проигранных партий, ничьи). Тренировочные игры. Выполнение заданий. Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Самооценка: уровень подготовленности в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле; умение применить свои знания на практике. Анализ сыгранных партий. Оценка соперника. Принятие решения о выборе дебюта с учетом особенностей игры конкретного соперника.

Оценка правильности выполнения исправления ошибок.

Программный материал по технической подготовке для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Первый год обучения.

Таблица № 14

№	Темы	Содержание
1	Дебют	«Кол», «Тычок» - первые 9-10 ходов. «Перекресток». Разыгрывание связки типа «клещи». «Вилочка». Первые ходы.
2	Миттельшпиль	Понятие «активные поля». Значение полей d4, f4, (c5, e5). Ударные колонны, размен и их роль в борьбе за активные пункты. Усиление активных пунктов с помощью колонн. Кол, тычок, рожон, связка, зажим, отсталые шашки (определение).
3	Эндшпиль	Дамочные окончания: четыре дамки против двух дамк. Цепочка, столбняк, переплет, западня, застава (простейшие

		приемы).
4	Современные информационные технологии.	Принципы работы шашечных баз данных - просмотр партий по конкретному сопернику при подготовке к шашечному турниру. Анализ сыгранных партий с помощью аналитических модулей.
5	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.

Программный материал по технической подготовке для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Второй год обучения.

Таблица № 15

№	Темы	Содержание
1	Дебют	«Городская партия», «Старая партия» - первые 9-10 ходов. «Гамбит Кукуева» - начальное представление. «Обратная городская партия», «Игра Филиппова», «Игра Каулена», «Игра Бодянского» - первые 9-10 ходов.
2	Миттельшпиль	Важность колонны g1, f2, e3 (b8, c7, d6) для борьбы с центральными шашками противника. Роль шашки g1 (b8). Ослабление этого поля – причина малоэффективной игры правого фланга и создания противником комбинационных угроз. Кол и тычок. Их роль в развитии атаки в центре. Способы их постановки. Сила и слабость шашки e5 (d4). Решето – серьезный изъян позиции. Экономичность и инициатива при связке. Основной принцип игры в связках: связанная сторона стремится высвободиться с помощью разменов, связывающая – переносит активные действия на другой фланг, ослабляя его разменами. Основные типы связок в центре и на флангах. Зажим. Использование комбинаций для подрыва связки. Отсталые шашки. Чаще всего встречающиеся отсталые шашки a1 (h8) и h2 (a7). Причины их образования. Способы их активизации.
3	Эндшпиль	Дамочные окончания: 3 дамки против дамки и шашки. Самоограничение. Отбрасывание. Перекрытие.
4	Тренировочные партии	Отработка практических навыков.

Программный материал по технической подготовке для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) Третий год обучения.

Таблица № 16

№	Темы	Содержание
1	Дебют	«Отыгрыш». Борьба белых за центр. «Городская партия». Идеи связки центра с поля c5. Переход на блокаду правого фланга посредством параллельных шашек c5, d6. «Новое начало». Трудности, возникающие из-за преждевременной активизации правого фланга черных. «Игра Романычева». Использование переразвития черных посредством связки центра с поля f4. «Центральная партия». Несколько форсированных вариантов.

		«Обратная игра Бодянского» - общее знакомство. «Ленинградская защита», «Новоленинградская защита», «Киевская защита», «Защита Когана» - общий обзор, первые 9-10 ходов. «Косяк Саргина». Последствия хода 5... h8-g7?
2	Миттельшпиль	Рогатка. Способ постановки рогатки: маневр gh4, fg3 (ba5, cb6) и т.д. Способы выхода из рогатки. Выгодные и невыгодные рогатки. Типовые комбинационные приемы. Клещи. Использование отсталых шашек противника. Игра на удержание отсталой шашки h8 (a1). Постановка параллельных шашек e3, f4 (c5, d6) при отсталой шашке a7 (h2). Безупорные шашки. Способы борьбы с ними. Коловые позиции. Сильный кол. Укрепление его ударными колоннами. Борьба против кола. Изоляция кола шашкой в центре d4 (e5). Взаимодействие флангов, значение их гармоничного развития. Активизация левого фланга в начале партии – важнейший закон стратегии. Слабые фланги. Связь шашек первого ряда с ослаблением флангов. Атака слабого левого фланга. Преждевременное овладение полем f4 (c5) – причина атаки правого фланга. Способы атаки шашки f4 (c5) на слабом фланге. Создание для этой цели параллельных шашек e3, f4 (c5, d6). Сильный и слабый центр. Техника фиксации бортовых шашек противника. Связка центра с поля f4 (c5). Главная задача: торможение развития фланга противника и стеснение его правого фланга. Иллюстрация примерами из дебютов. Жертва. Определение. Простейшие примеры жертв для прорыва и связки. Специфика планирования в открытых и связанных позициях.
3	Эндшпиль	Этюд (определение). Важность знания этюдных идей.
4	Тренировочные партии	Отработка практических навыков.

Программный материал по технической подготовке для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации). Четвертый год обучения.

Таблица № 17

№	Темы	Содержание
1	Дебют	«Старая партия». Краткое ознакомление с основными системами. «Кол». Система с разменом на g5. «Игра Романычева». Основные варианты. «Ленинградская защита». «Новоленинградская защита». Основные идеи и конкретные варианты. «Киевская защита». Система с разменом черных на f4. «Гамбит Кукуева». Усвоение основных идей. «Перекресток», система с 3. ... f8-e7. Начала «Защита Когана», «Игра Дьячкова», «Обратная городская партия», «Косяк Хромого», «Обратный кол» - основные варианты. Ход 1. e3-d4 – «Игра Филиппова». Основные системы дебюта. «Игра Бодянского». Системы с 2. b2-a3 и 2. e3-d4 «Обратный кол». Основные идеи и примерные варианты. Ход 1. ed4. «Игра Филиппова» и система Блиндера.

		«Игра Бодянского». Система со связкой 1. ... ba5 и ходом ab2. «Жертва Шошина-Харьянова», «Жертва Мазурка».
2	Миттельшпиль	Связки. Комбинационные возможности связанной стороны. Отсталые шашки. Применение удара Кукуева при отсталой шашке h2 (a7). Борьба против кола. Связка центральных шашек на двух флангах. Использование отсталых шашек h2 (a7) и a3 (h6). Перехват центра разменом кола. Типовые комбинации за атакующую и защищающуюся стороны. Разрыв по флангам, его использование. Способы усиления преимущества в центре. Переразвитие. Примеры выгодного и невыгодного переразвития. Обоюдная борьба за центр. Способы перехвата активных полей. Окружение центра. Начальное представление. Симметричные позиции. Общие принципы их разыгрывания. Значение темпов. Жертвы для захвата активных полей. Спасаящие жертвы. Безупорный центр, методы борьбы против него. Предпосылки игры на окружение: отсталые шашки, отсутствие упоров, переразвитие и т.д. Косяковые позиции. Общая характеристика. Важность точного расчета при жертве. Ошибочные жертвы. Техника расчета. Учет угроз и тактических моментов.
3	Эндшпиль	Дамка и две простые против дамки. Позиция Саргина. Две дамки и простая против дамки и простой. Проводка шашки c1.
4	Современные информационные технологии.	Основные алгоритмы современных шашечных программ. On-line шашки. Игровой сервер Gambler и его использование для отработки изученного материала и получения игровой практики. Читерство.
5	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.

Программный материал по технической подготовке для этапа совершенствования спортивного мастерства. Первый год обучения.

Таблица № 18

№	Темы	Содержание
1	Дебют	Принципы создания индивидуального дебютного репертуара. «Старая партия». Форсированные варианты. «Новое начало». Идея игры черных со связкой своего левого фланга при неправильной игре белых (если они не вторгаются на поле c5). «Вилочка». Игра на окружение при переразвитии у белых. «Киевская защита». Коловая система. Система с разменом белых dc5. Коловая система, возникающая после 1. cd4 fg5 2. bc3 gf6 3. cb4 hg7. «Обратная игра Бодянского». «Игра Каулена». «Игра Шммуляна». «Игра Боброва».
2	Миттельшпиль	Связка правого фланга – большое значение правильного разыгрывания таких позиций для теории миттельшпиля. Типовые тактические идеи. Анализ нескольких позиций. Симметричные позиции, в которых начинающая сторона получает преимущество. Жертвы для подготовки комбинации, для создания цугцванга.

3	Эндшпиль	Три дамки против дамки и двух шашек.
4	Современные информационные технологии.	Дистанционное обучение. Технология обучения. Информационно-предметная среда дистанционного обучения. Skype.
5	Тренировочные партии	Отработка практических навыков.

Программный материал по технической подготовке для этапа совершенствования спортивного мастерства. Второй год обучения.

Таблица № 19

№	Темы	Содержание
1	Дебют	«Городская партия». Игра белыми на окружение в системе с ab2 и разменом fg5. «Игра Рамма». Основные системы «Игры Сокова». «Косяк». Системы с разменом белых на g5. Системы с разменом черных на b4. «Обратный косяк», «Обратный кол», «Обратный тычок» - основные системы.
2	Миттельшпиль	Сочетание связки своего левого фланга с активной бортовой шашкой h6 (a3). «Висячий» центр, техника его подрыва и перехвата инициативы. Косяковые позиции. Типовые позиционные и тактические идеи в этих построениях. Примеры далекого, «исчерпывающего» расчета из партий известных мастеров.
3	Эндшпиль	Две дамки и шашка против дамки и шашки. Связь этюдного творчества с практической игрой.
4	Современные информационные технологии.	Психологические аспекты использования современных информационных технологий Skype.
5	Тренировочные партии	Отработка практических навыков.

Программный материал по технической подготовке для этапа совершенствования спортивного мастерства. Третий год обучения.

Таблица № 20

№	Темы	Содержание
1	Дебют	«Кол-угловик» и другие системы «Кола». «Обратный перекресток». «Игра Романычева». Система с 2. ... e:g5. «Игра Медкова». Отказ от традиционного развития левого фланга. Возникновение форсированных вариантов. «Тычок». Сдерживание черными наступления противника в центре. «Гамбит Кукуева». Основные системы. «Обратная игра Бодянского». Игра при связке своего левого фланга в дебюте: 1) выгодная перегруппировка с освобождением из связки, иногда с попыткой перехвата центра, 2) использование

		слабостей в расположении белых, создание тактических угроз. Системы игры черных с 2. ... gh6, dc5, de5, ba5. Симметричные позиции, возникающие после 1. ed4 de5. Типовые позиционные и комбинационные идеи. Основные варианты. «Игра Бодянского». Варианты с ab2, cb2, ed4 gh4. Системы, возникающие после 1. ... fe5 и 1. ... hg5. «Игра Петрова». Обзор современных систем.
2	Миттельшпиль	Способы игры против шашки e5 (d4). Гамбитные позиции. Происхождение их названия от «Гамбита Кукуева». Важнейшие идеи. Анализ наиболее часто встречающихся позиций. Отработка полного и точного расчета из миттельшпильных позиций.
3	Эндшпиль	Сочетание плана, конкретного расчета и применение знаний в эндшпиле.
4	Современные информационные технологии.	Игра on-line. Skype.
5	Тренировочные партии	

Турнирная практика. Анализ партий

Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры.

Самооценка: умение хорошо понимать свои сильные и слабые стороны, свой стиль и характер. Шашечные способности: способность видеть возможности в позиции, особенно тактические.

Теоретическая подготовка: уровень знаний в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Состояние здоровья – способность выдерживать турнирные нагрузки, упорно бороться за достижение намеченного результата.

Критичное и объективное оценивание причины неудач, быстрое преодоление отрицательных эмоций.

Критический самоанализ по результатам игры. - Самоанализ. Повышение внутренней и внешней помехоустойчивости.

Последствия утомления: потеря способности сосредоточиться, утрата уверенности при выборе хода, возникновение апатии, интереса к игре.

Профилактика ошибок, возникающих в результате утомления, борьба с излишним волнением.

Шашечные способности: естественный интерес к шашечной игре, способность видеть возможности позиции – стратегические, тактические, умение предвидеть и планировать ход игры.

Теоретическая подготовка: уровень знаний в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле, знание типовых позиций, умение применить свои знания на практике.

Критический самоанализ по результатам игры.

Понимание достоинства и недостатков своей игры. Самооценка

4.1.5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Одна из труднейших задач нашей работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений.

Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи.

Программный материал по тактике подготовке для этапа начальной подготовки.

Стратегия

Сравнение стратегических и тактических приемов игры. Оппозиция. Изолированная шашка. Простейшие способы выигрыша. Запирание. Прорыв. Оппозиция. Исключения из правил оппозиции. Изолированная шашка. Нападения. Виды защит. Оппозиция. Изолированная шашка. Прорыв. Постановка рожна. Опорные поля. Связка флангов. Постановка рожна при помощи жертвы. Тактические приемы захвата опорных полей. Контрприемы. Игра на удержания отсталых шашек. Прорыв по левому флангу. Изменение оппозиции при размене. Прорыв по правому флангу. Захват опорного пункта цепочкой последовательных нападений. Связка левого фланга. Угроза. Неотвратимая угроза. Контрприемы. Прорыв в центре. Тактический способ постановки рожна. Преждевременное овладение полем, причина атаки правого фланга. Способы атаки шашки на слабом фланге. Прием «Прорыв в центре». Тактический способ постановки рожна. Преждевременное овладение полем причина атаки правого фланга. Способы атаки шашки на слабом фланге. Прием «Самоограничение», «Запирание». Приемы игры в симметричных позициях. Двойная угроза и серия угроз.

Тактика

Использование правила «Рубить обязательно». Ударные колонны. Цепочка шашек. Элементы комбинации. Простейшие удары. Финальный удар. Виды ударных колонн. Использование нападений. «Доставка» шашек в финальную цепь. Удаление «мешающих» шашек из финальной цепи. Различные финальные удары. Роздых. Подрыв дамочных полей. Постановка шашек в финальную цепь с пропуском в дамки. Удар «Каблучок». Удар «Крюк». Использование дамки противника для проведения комбинаций. Удар «Лестница», «Мостик». Изучение финальных ударов со второй линии. Контрприемы. «Решето»- серьезный изъян позиции. Признаки наличия комбинации. Изучение финальных ударов с первой линии. Удар «Штучка Кукуева», механизм «Пружинка». Комбинации в позициях со связками. Комбинационные мотивы. Идея комбинации. Механизм комбинации. «Коловые» комбинации. Удар «Мостик». Финальные удары с третьей линии. Форсированная игра - как следствие тактических угроз.

Анализ партий и позиций. Конкурсы решений позиций.

Решение позиций на время, скорость, качество. Понимание достоинства и недостатков своей игры. Самооценка. Понимание достоинства и недостатков своей игры. Самооценка. Влияние результата сыгранной партии на игру в следующей партии. Критичное и объективное оценивание причины неудач, быстрое преодоление отрицательных эмоций. Критический самоанализ по результатам игры.

Программный материал для учебно тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Стратегия

Блокада фланга. Связка правого фланга. Полное и частичное окружение центра. Гамбитные позиции. Ловушка. Техника фиксации изолированных, бортовых шашек.

Отсталые шашки. Самозажим. Цунгцванг. Связка двух флангов. Оригинальные приемы. Типология ловушек. Сочетание стратегических приемов в партии. Сочетание шашек с5 и h6. Темповые позиции. Симметричные позиции. Гамбитные позиции. Косяковая симметрия. Прорыв. Использование слабостей изолированной шашки, слабый рожон. Классификация угроз, неотвратимая угроза, двойная угроза, цепочка угроз.

Тактика

Связь комбинации с позицией. Избавление от своих шашек с помощью механизма «Пружина». Позиционные комбинации. Жертва шашки. Признаки возможности жертвы. Удар «Чертового колеса». Ударные колонны из двух шашек. Финальные удары с четвертой линии. Редкие комбинационные идеи. Концовки с дамками начальной расстановки. Турецкий удар. Планирование комбинации. Контрудар. Комбинации с тихими ходами. Просчеты в комбинациях. Жертвы двух шашек. Типовые способы использования приема «Роздых» в комбинациях. Удар «Переплет». Дебютные ловушки с ударом «Переплет». Комбинационные механизмы «Трапеция», «Большая медведица», «Лестница».

Современная композиция. Знакомство с творчеством знаменитых композиторов. Позиционные комбинации. Просчеты в комбинациях. Жертва шашки для обострения борьбы.

Программный материал для практических занятий на учебно тренировочном (этапе спортивной специализации). Первый год обучения.

Таблица № 21

№	Темы	Содержание
8	Стратегия и тактика	Определение стратегии и тактики. Расчет и план. Простейшие приемы. Идея и механизм комбинации.
9	Анализ типовых позиций	Центральные позиции.
10	Решение задач и комбинаций	Сложные комбинации на сочетание идей.
11	Тренировочные партии	Отработка практических навыков
12	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.

Программный материал для практических занятий на учебно тренировочном (этапе спортивной специализации). Второй год обучения.

Таблица № 22

№	Темы	Содержание
1	Современные информационные технологии.	Aurora Borealis, Tasha, Edeon. Принципы работы шашечных баз данных на примере: «Поиск конкретного дебюта и базы данных по интересующему началу». Тактическая подготовка.
2	Стратегия и тактика	Признаки наличия комбинации (недостатки и активные элементы позиции). Значение роздыха. Элементы техники расчета. Простейшие примеры «дерева вариантов».
3	Анализ типовых позиций	Центральные позиции.
4	Решение задач и комбинаций	Комбинации повышенной сложности со всех полей доски
5	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.

Программный материал для практических занятий на учебно тренировочном (этапе спортивной специализации). Третий год обучения.

Таблица № 23

№	Темы	Содержание
1	Современные информационные технологии.	Тренажер для самостоятельного анализа шашечных партий. Стратегическая подготовка.
2	Стратегия и тактика	Подготовка комбинации. Угрозы. Примеры ошибочных комбинаций.
3	Анализ типовых позиций	Центральные позиции.
4	Решение задач и комбинаций	Решение задач повышенной сложности с тихими ходами. Тактика в дебюте.
5	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.

Программный материал для практических занятий на учебно тренировочном (этапе спортивной специализации). Четвертый год обучения.

Таблица № 24

№	Темы	Содержание
1	Стратегия и тактика	Подготовка комбинации и форсированная игра. Планирование и расчет комбинации. Контркомбинации. Планирование в дебюте и миттельшпиле. Игра на ограничение – важнейший принцип стратегии. Техника расчета в форсированных продолжениях. Стратегическая направленность в игре Филиппова. Стратегический (общий план) в игре Бодянского и другие позиции со связкой левого фланга.
2	Анализ типовых позиций	Центральные позиции
3	Решение задач и комбинаций	Тактика в окончаниях. Тактическая составляющая этюдов.
4	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.

Программный материал для практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства. Первый год обучения.

Таблица № 25

№	Темы	Содержание
1	Стратегия и тактика	Стратегия охвата. Стратегия в коловых схемах. Основные стратегические планы при блокаде правого фланга.
2	Анализ типовых позиций	Центральные позиции
3	Решение задач и комбинаций	Тактика в дебюте. Новинки в дебюте как результат тактических идей.
4	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.

Программный материал для практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.. Второй год обучения.

Таблица № 26

№	Темы	Содержание
1	Стратегия и тактика	Выбор собственного стратегического направления в партии.
2	Анализ типовых позиций	Психологические аспекты использования современных информационных технологий Skype.
3	Решение задач и комбинаций	Совершенствование тактического зрения путём решения задач высокой степени сложности.
4	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.

Программный материал для практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства. Третий год обучения.

Таблица № 27

№	Темы	Содержание
1	Стратегия и тактика	Совершенствование владением стратегических планов на охват, борьбы за центр. Совершенствование тактического зрения шашкиста.
2	Анализ типовых позиций	Игра on-line. Skype.
3	Решение задач и комбинаций	Тактические идеи в современных шашках (с жеребьёвкой позиций).
4	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.

Теоретическая подготовка

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

1. Программный материал по теоретической подготовке для этапа начальной подготовки.

История возникновения вида спорта и его развитие

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Закаливание организма

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Режим дня и питание обучающихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

2. Программный материал по теоретической подготовке для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

3. Программный материал по теоретической подготовке для этапа совершенствования спортивного мастерства

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта

Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность натренированность

Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка

Занимаясь спортом, можно укрепить здоровье, получить хорошее физическое развитие, стать более сильным, быстрым, ловким, выносливым. Спорт приучает к правильному режиму, закаливает организм, но он еще и влияет на развитие морально-волевых качеств, психологическую подготовленность спортсмена.

В настоящее время на крупных соревнованиях в сложных условиях спортивной борьбы с исключительно высокой конкуренцией, где спортсмены имеют равную техническую и физическую подготовленность, придерживаются одинаковой тактики, чаще побеждают те из них, кто имеет более высокий уровень развития моральных, волевых и специальных психических качеств. Психологическая подготовка должна занимать значительное место в воспитании спортсмена на всех этапах его совершенствования.

1. Программный материал по психологической подготовке для этапа начальной подготовки.

Психологическая подготовка спортсмена

Общая психологическая подготовка, повседневно проводимая в ходе тренировочных занятий и соревнований, направлена на развитие у спортсмена таких психических качеств, которые в большей степени способствуют успешному и прочному овладению спортивным мастерством.

К ним относятся:

создание правильной и стойкой системы мотивов, побуждающих спортсмена систематически тренироваться, соблюдать режим и выступать в соревнованиях;

создание четких представлений о своей психике и качествах, необходимых для спортивного становления и успешных выступлений;

формирование качеств характера и свойств нервной системы, способствующих эмоциональной устойчивости и перенесению максимальных нагрузок;

развитие специфических процессов, необходимых для овладения техникой и тактикой (чувство ритма, времени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.);

развитие умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями, отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные психические состояния, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;

овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений.

Формирование умения вести борьбу на различных уровнях напряженности, быть способным «переключаться»

Для этого нужно научиться в определенный момент совсем выключиться из борьбы, расслабиться, дать покой нервной системе, обеспечивая хотя бы кратковременный, но полный психологический и физиологический отдых. В то же время необходимо научиться в любой момент перейти от максимального расслабления к максимальной мобилизации сил и быстро включиться в борьбу. Непосредственно перед выступлением на соревнованиях, спортсмен должен уметь полностью сосредотачиваться на выполнении упражнения и отвлекаться от постоянных раздражителей, не поддаваться отрицательным воздействиям соревновательной обстановки, зрителей, судей и т.д.

Формирование умения управлять собой в различных соревнованиях

Умение управлять собой достигается систематическим участием в различных соревнованиях, упорной работой над собой, постоянным применением способов самореализации. Спортсмена нужно постоянно учить анализировать свои действия и действия соперников, четко различать правильные и ошибочные, обдумывать возможные пути совершенствования техники и тактики.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную - перед выступлением и в течение его.

Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка предполагает:

получение информации об условиях предстоящего состязания и основных конкурентах;

получение диагностических данных об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;

определение (совместно со спортсменом) цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях с учетом имеющейся информации;

разработку подробной программы проведения условий предстоящих состязаний;

- организацию преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и оперативного мышления;

- создание в процессе подготовки к соревнованиям условий и использование приемов для уменьшения излишней психической напряженности спортсмена;

- стимуляцию правильных личных и общественно значимых мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной программой подготовки.

Непосредственная психологическая подготовка накануне и в ходе соревнований включает:

- психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед каждым выступлением;

- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления;

- психологическое воздействие в ходе и после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать уточнение деталей предстоящей спортивной борьбы, создавать условия для готовности к максимальным волевым усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействий, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

Психологическое воздействие в ходе одного выступления

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий и уменьшение напряженности; нормализацию психического состояния после квалификационных выступлений; устранение эмоций, мешающих объективной оценке возможностей и перспектив дальнейших выступлений спортсмена; выработку уверенности в своих силах; анализ прошедших выступлений и ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления и напряженности путем применения различных средств активного отдыха, развлечения, отвлечения, самовнушения и т.д.).

Направления психологической подготовки спортсмена

В процессе психологической подготовки можно выделить два относительно самостоятельных и одновременно тесно взаимосвязанных направления:

1) воспитание моральных и волевых качеств;

2) совершенствование специфических психических возможностей.

Воспитание моральных качеств заключается в формировании у спортсмена представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу. Среди мероприятий по нравственному воспитанию спортсменов следует выделить: систематические беседы на темы воспитания, лекции по истории спорта, рассказы о жизни замечательных людей; просмотры кино и видеофильмов; чтение литературы; встречи с выдающимися людьми; вовлечение спортсменов в общественную работу; укрепление традиций спортивных коллективов (чествование победителей, торжественный прием в члены сборной, празднования дней рождения, посещение театров, музеев, исторических мест, походы, поездки за город и т.п.).

Задачи волевой подготовки спортсмена

Важнейшими задачами волевой подготовки спортсмена являются:

1) научиться максимально, мобилизоваться для достижения успеха;

2) научиться управлять своим эмоциональным состоянием;

3) воспитывать у себя такие качества, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

2. Программный материал по психологической подготовке для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Морально-волевая подготовка спортсмена в процессе воспитания

Морально-волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания спортсмена органически связан с совершенствованием тактико-технического мастерства, развитием физических качеств и других сторон подготовки. Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов - убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

3. Программный материал по теоретической подготовке для этапа совершенствования спортивного мастерства

Совершенствование психических возможностей спортсмена

При совершенствовании психических возможностей спортсмена одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения легкоатлета. Здесь могут быть использованы такие приемы, как словесные воздействия тренера-преподавателя (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность спортсмена, неуверенность его в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление. Весьма эффективными являются приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения: произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания, изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его; последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей автогенной тренировки; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц; контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног и другими внешними проявлениями и приведение их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию; успокаивающие приемы массажа и самомассажа.

Мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением, настройки его на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же группы методов, которые по результатам воздействия должны иметь противоположную направленность: словесные воздействия тренера (убеждение, требование, похвала и пр.), но способствующие повышению психического напряжения, концентрации внимания на победе и т.д.

Концентрация мыслей на достижение высокого результата

Важную роль играют приемы словесного самовоздействия на спортсмена, которые сводятся к концентрации мыслей на достижении высокого результата, победы; настройке на максимальное использование тактико-технических и физических возможностей; умении использовать самоприказы типа: «Отдай все, только выиграй», «Мобилизуй все, что можешь», «Возьми себя в руки и добейся того, к чему стремишься», «Успокойся», «Не волнуйся» и т.д.

1.5.6. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика. В основе учебно-тренировочных занятий лежит применение инструкторской практики при обучении элементов по видам спортивной подготовки. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки, но и нельзя забывать про обучающихся, которым необходимо уже на начальном этапе спортивной подготовки развивать коммуникативные умения для изучения понятийности, терминологии вида спорта «дзюдо», а также знакомить с методикой обучения по выполнению физических упражнений при проведении одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части).

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающим необходимо иметь теоретические знания по правилам соревнований по виду спорта «рукопашный бой» (далее-Правила), знать общие положения Правил. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил соревнований по дзюдо. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающий получает теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению протокола соревновательной деятельности. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие спортсменов в судейской практике и определяет их ролевую значимость, соответственно ставит перед ними непосредственные задачи. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Программой предусмотрены темы для изучения инструкторской судейской подготовки:

Судейство на соревнованиях. Основы игры

Судейство на соревнованиях. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур. Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка место соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Инструкторская и судейская практика. Зачет по судейству и организации соревнований.

Основы методики тренировки

Понятие об обучении и тренировке. Формы и методы тренировки. Тренировка как процесс всесторонней подготовки и приобретения специальных знаний, навыков и качеств. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий. Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного процесса. Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий спортсмена.

Закономерности тренировки

Совершенствование, как многолетний тренировочный процесс. Перспективное и годовое планирование. Периодизация спортивной тренировки. Общая подготовка (физическая, морально-волевая и психологическая, специальная выносливость). Специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие наигранных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов).

Правила вида спорта «Шашки»

1. Общие положения

Системы проведения соревнований. Права и обязанности участников. Санкции. Место проведения соревнований. Начало встречи. Контрольные часы и пользование ими. Запись ходов в партии. Опоздание и неявка на игру. Выход или исключение участника из турнира. Проведение соревнований по системе микро матчей.

Учет результатов партии, микро матча. Результаты соревнований.

Проведение командных соревнований. Проведение соревнований по швейцарской системе. Соревнования по быстрой и молниеносной игре.

2. Шашки

Шашечная доска. Наименование диагоналей шашечной доски. Шашки.

Ходы шашек. Взятие. Шашечная нотация и запись партии. Цель игры

Выигрыш партии. Ничья, предложение ничьей, ничейные окончания. Контроль времени на обдумывание ходов.

3. Стоклеточные шашки

Шашечная доска. Шашки. Шашечная нотация.

4. Отличия правил взятия в стоклеточных шашках

Взятие наибольшего количества шашек обязательно ("правило большинства"). Порядок взятия при прохождении поля последнего ряда.

Ничейные окончания партии. Контроль времени на обдумывание ходов.

Обратные шашки (поддавки)

Выигрыш партии. Ничейные окончания. Контроль времени на обдумывание ходов

5. Рэндзю

Предисловие.

Правила игры

1. Участники и цель игры
2. Комплект для игры
3. Термины и определения
4. Ведение партии в рэндзю
5. Совершение хода
6. Выигрыш партии
7. Ничья

Правила проведения соревнований по рэндзю

1. Применение турнирных часов.
2. Запись партии.
3. Откладывание партии.

4. Проведение доигрывания.
5. Предложение ничьей.
6. Опоздания, неявки на игру.
7. Права и обязанности участников.
8. Неправильности при ведении игры.
9. Учет результатов партии и соревнования.
10. Роль судьи в соревнованиях.
11. Правила применения дополнительных показателей.
13. Системы соревнований.
14. Турниры по швейцарской системе.
15. Регулируемая швейцарская система.
16. Швейцарская система "по жребью".
17. Контроль времени на обдумывание ходов.

6.Игра по переписке

Общие положения. Пересылка ходов. Время на обдумывание. Перерывы в игре. Учет результатов, присуждение незаконченных партий.

7.Правила шашечной композиции

Предмет шашечной композиции.

Формальные требования

Основные принципы. Легальность. Решаемость. Экономичность конструкции и финала. Тематический вариант. Единственность решения. Дополнительные формальные требования к проблемам. Дополнительные формальные требования к задачам.

Художественные требования

Основные принципы. Оригинальность замысла. Вариантность игры. Экономичность внешней формы и игры. Чистота решения. Красота решения. Дополнительные художественные требования к проблемам. Дополнительные художественные требования к этюдам. дополнительные художественные требования к задачам. Публикация и приоритет. Соревнования по составлению композиций. Соревнования по решению композиций. Судейство соревнований.

Толкование и применение правил

8.Порядок определения очередности встреч в соревнованиях по круговой системе

Таблицы очередности игры (3 - 4 игрока, 5 - 6 игроков, 7 – 8 игроков, 9 - 10 игроков, 11 - 12 игроков, 13 – 14 игроков, 15 - 16 игроков, 17 - 18 игроков, 19 - 20 игроков, 21 - 22 игрока)

9.Знакомство с документацией проведения соревнований

1. Протокол командных соревнований
2. Сводный протокол командных соревнований
3. Карточка участника соревнований по швейцарской системе
4. Условные обозначения в шашках
5. Таблица жеребьевки 528 начальных ходов и позиций

Работа с шашечной литературой

Работа с учебниками: Литвинович, Перченков Школа позиционной игры. В. Абаулин. Начало в шашечной партии. Ю. Кустарев. Шашечный эндшпиль. Работа с учебниками: Б.А.Миротин. Тактика в русских шашках. И.О. Головняк. Дебютные ловушки, комбинации в русских шашках. Т. Л. Шмультян. Середина игры в шашки. Работа с периодической литературой. Работа с учебниками: «Шашечный эндшпиль» Ю. Кустарев, «Начало в шашечной партии» И.Куперман, «Самоучитель шашечной игры» В. Городецкий. Работа с периодической литературой. Работа с периодической литературой. Работа с книгами: Куперман И.И.,Коплан

В.М. «Начало и середина игры в шашки», Кустарев Ю. «Шашечный эндшпиль», Ячейкин В. «Комбинации украинских шашистов».

4.1.7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134 н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание учебно-тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают:

- рациональное питание;
- фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований.

Психические средства восстановления включают в себя:

- приемы психопрофилактики,;
- психотерапии и психогигиены;
- внушение;
- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- сон-отдых;
- приемы мышечной релаксации.

Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

4.2.Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в астрономических часах) представлено в таблице №27

Таблица № 28

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	Общее количество часов в год	4,5-6	6-8	9-10	10-12	18-20
1.	Общая физическая подготовка	20-20	16-20	22-26	29-31	25-33
2.	Специальная физическая подготовка	14-15	14-16	20-18	26-31	25-33
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8-8	28-36	102-112	126-138
4.	Техническая подготовка	97-111	117-140	210-210	194-167	367-315
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	101-162	148-222	163-203	139-253	345-429
6.	Инструкторская и судейская практика	-	5-6	15-17	20-20	24-46
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4	4-4	10-10	10-10	24-46
	Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-520	520-624	936-1040

Примерные годовые план - графики распределения часов для по годам спортивной подготовки представлены в таблицах 29,30,31,32,33,34,35,36,37,38

Примерный годовой план - график распределения часов для этапа начальной подготовки в до года.
Всего часов в неделю - 4,5 ч.

Таблица №29

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	20
2.	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	14
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	9	8	8	8	8	8	8	97
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	8	101
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2
	Всего	18	19	19	20	19	22	19	21	19	20	19	19	234

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (до года).

Всего часов в неделю - 6 ч.

Таблица №30

Этап начальной подготовки до года (шашки) 6 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	20
2.	Специальная физическая подготовка	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	15
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	9	9	9	10	9	9	9	9	10	9	9	10	111
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	14	13	14	13	14	13	14	13	14	13	14	162
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	4
	Всего	25	26	24	28	25	26	26	26	28	26	25	27	312

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (свыше года).

Всего часов в неделю - 6ч.

Таблица № 31

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	16
2.	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	14
3.	Участия в соревнованиях	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	8
4.	Техническая подготовка	8	10	10	10	9	10	10	10	10	10	10	10	117
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	13	12	12	12	12	13	13	12	12	12	13	148
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	4
	Всего	24	27	25	28	23	27	26	28	24	28	25	27	312

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (свыше года).

Всего часов в неделю - 8 ч.

Таблица №32

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	20
2.	Специальная физическая подготовка	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	16
3.	Участия в соревнованиях	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	8
4.	Техническая подготовка	10	11	11	12	12	12	13	11	13	11	13	11	140
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	19	18	19	18	19	18	19	18	19	18	19	222
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	4
	Всего	32	35	32	38	32	36	36	34	35	36	34	36	416

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации (до трех лет).

Всего часов в неделю –9 ч.

Таблица №33

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-ех лет (шашаки) 9 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	22
2.	Специальная физическая подготовка	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	20
3.	Участия в соревнованиях	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	28
4.	Техническая подготовка	17	18	17	18	17	18	17	18	17	18	17	18	210
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	14	13	14	13	14	13	14	14	14	13	14	163
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	15
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10
	Всего	35	39	39	41	35	40	39	40	41	40	39	40	468

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации (до трех лет).

Всего часов в неделю - 10 ч.

Таблица №34

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	26
2.	Специальная физическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	18
3.	Участия в соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4.	Техническая подготовка	17	18	17	18	17	18	17	18	17	18	17	18	210
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	17	17	17	17	16	17	17	17	17	17	17	17	203
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	17
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10
	Всего	41	44	42	46	40	45	42	44	44	44	43	45	520

Примерный годовой план-график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет. Всего часов в неделю - 10 ч. Таблица №35

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	29
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	26
3.	Участия в соревнованиях	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	102
4.	Техническая подготовка	16	16	17	16	16	16	16	16	17	16	16	16	194
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	12	12	139
6.	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	20
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10
	Всего	41	43	42	45	40	44	42	45	44	46	43	45	520

Примерный годовой план-график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет. Всего часов в неделю - 12 ч. Таблица №36

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-ех лет (шашки) 12 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	31
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	31
3.	Участия в соревнованиях	9	9	9	10	9	10	9	10	9	9	10	9	112
4.	Техническая подготовка	14	14	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	167
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	22	21	21	21	253
6.	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	20
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10
	Всего	50	51	51	52	50	52	52	53	53	53	54	53	624

Примерный годовой план - график распределения часов для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Всего часов в неделю - 18 ч.

Таблица №37

Этап совершенствования спортивного мастерства (шашки) 18 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	25
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	25
3.	Участия в соревнованиях	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	126
4.	Техническая подготовка	30	31	30	31	30	31	30	31	31	31	30	31	367
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	29	28	29	28	29	29	29	29	29	29	29	345
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	Всего	76	79	76	80	76	79	77	79	79	79	77	79	936

Примерный годовой план - график распределения часов для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Всего часов в неделю – 20 ч.

Таблица №38

№ п/п	виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	33
2.	Специальная физическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	33
3.	Участия в соревнованиях	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	138
4.	Техническая подготовка	27	27	26	26	26	26	26	26	26	26	27	26	315
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	35	36	36	36	35	36	36	36	36	36	35	36	429
6.	Инструкторская и судейская практика	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	46
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	46
	Всего	83	89	87	88	82	88	87	86	87	88	87	88	1040

4.3. Учебно-тематический план

Таблица №39

№ п/п	Темы по видам спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки										Сроки проведения
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет				
4,5	6	6	8	9	10	10	12	18	20			
Объем времени в неделю		4,5	6	6	8	9	10	10	12	18	20	
Объем времени в год		234	312	312	416	468	520	520	624	936	1040	
1.	Общая физическая подготовка	20	20	16	20	22	26	29	31	25	33	
1.1.	Строевые упражнения	1										Январь
1.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов	1										
1.3.	Упражнения с предметами	1			1	1	1	1	1	1		
1.4.	Упражнения на снарядах	1	1		1	1	1	1	1	1		Февраль
1.5.	Общеразвивающие кондиционные упражнения	1	1		1	1	1	1	1	1		
1.6.	Упражнения с партнером, в состав которых входят такие действия	1	1		1	1	1	1	1	1		Март
1.7.	Упражнения для изучения группировки	1	1		1			1	1	1		Апрель
1.8.	Специальные дыхательные упражнения	1	1	1	1		1	1	1	1		Май
1.9.	Упражнения из других видов спорта	1	1	1	1	1	1		1	1	1	Июнь
1.10.	Упражнения, развивающие общую выносливость	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.11.	Упражнения на реакцию	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Июль
1.12.	Упражнения развивающие быстроту	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Август
1.13.	Упражнения на ловкость	1	1	1	1	1	1	1	1		1	Сентябрь
1.14.	Упражнения в висах и упорах	1	1	1	1	1	1	1			1	
1.15.	Подвижные игры	1	1	1	1	1	1	1			1	Октябрь

1.16.	Акробатические упражнения	1	1	1		1	1	1	1		1	Ноябрь
1.17.	Упражнения для развития равновесия	1	1	1		1	1	1	1		1	Декабрь
1.18.	Упражнения на внимание	1	1	1								
1.20.	Промежуточная аттестация		3	3	4	4	5	5		9	10	Декабрь
1.21.	Итоговая аттестация								6			Декабрь
1.22.	Самостоятельная деятельность	2	2	2	2	2	6	9	11	5	13	Январь, июль, август
2.	Специальная физическая подготовка	14	15	14	16	20	18	26	31	25	33	
2.1.	Упражнение для развития силы	1	1		1	2	1	2	1	1	2	Январь-февраль
2.2.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	1		1	1	1	2	2	1	2	Март Апрель
2.3.	Упражнения для развития быстроты	1	1		1	1	1	2	2	1	2	Май
2.4.	Упражнения ловкости	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	Июнь
2.5.	Упражнения для развития гибкости	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	Июль Август
	Упражнения для развития брюшного пресса	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	
2.6.	Прыжковые упражнения	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	
2.7.	Упражнения для увеличения мышечной массы	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	Сентябрь-
2.8.	Упражнения на ловкость и координацию	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	Октябрь Ноябрь
2.9.	Упражнения для развития выносливости	1		1	1	1	1	1	2	1	1	
2.10.	Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела	1		1		1	1	1	2	1	1	Декабрь
2.11.	Промежуточная аттестация		3	3	4	5	5	5		9	10	
2.12.	Итоговая аттестация								6			
2.13.	Самостоятельная деятельность	4	4	4	3	4	3	4	6	6	6	Январь, июль, август
№ п/п	Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства	Сроки проведения		
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап							
		До года	Свыше года		До трех лет	Свыше трех лет						

3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	8	8	28	36	102	112	126	138	
3.1.	Контрольные			5	5	16	24	42	47	36	40	В соответствии с календарным планом
3.2.	Отборочные			2	2	9	8	40	45	54	58	
3.3.	Основные			1	1	3	4	20	20	36	40	
4.	Техническая подготовка	97	111	117	140	210	210	194	167	367	315	
4.1.	Создание правильного, яркого и четкого запоминания выполнения упражнений, Как делается на самом деле. Дебют .Миттельшпиль. Эндшпиль.	10	12	12	14							Январь Февраль
4.2.	Ознакомление с первым упражнением.	10	11	12	14							
4.3.	Практическое воспроизведение упражнения. Дебют .Миттельшпиль. Эндшпиль.	10	11	12	14							Март Апрель
4.4.	Идеомоторные упражнения (многократное мысленное воспроизведение упражнения)	10	11	12	14							Май Июнь
4.5.	Умение вносить поправки.	10	11	12	14							
4.6.	Обучение спортивной технике через обратную связь с целью формирования двигательных навыков	9	11	12	14							Июль- Август
4.7.	Практические выполнения упражнений. С концентрацией внимания. Со сменой максимальной и уменьшенной интенсивностью. Максимальное усиление путем сосредоточенности.	9	11	12	14							
4.8.	Турнирная практика. Спарринг тренировка	9	11	11	14							Ноябрь
4.9.	Оценка правильности выполнения исправления ошибок.	9	11	11	14							декабрь
4.10.	Дебют					27	27	25	21	42	37	Январь-декабрь
4.11.	Миттельшпиль					27	27	25	21	42	36	

4.12.	Эндшпиль					27	27	25	21	42	37	
4.13.	Тренировочные партии					27	27	25	21	42	36	
4.14.	Современные информационные технологии.					27	27	26	21	42	36	
4.15.	Тестирование и аттестация					27	27	26	21	42	36	
4.16.	Турнирная практика. Анализ партий					27	27	26	21	43	36	
4.1.17.	Самостоятельная деятельность	10	11	11	14	21	21	16	19	72	62	Январь, июль, август
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	101	162	148	222	163	203	139	253	345	429	
5.1.	Тактическая подготовка	87	143	128	190	137	173	121	223	302	368	
5.1.1.	Стратегия. Сравнение стратегических и тактических приемов игры. Оппозиция.	17	29	26	38							Январь-февраль-март
5.1.2.	Тактика Использование правила «Рубить обязательно». Ударные колонны. Цепочка шашек. Элементы комбинации. Простейшие удары. Финальный удар. Виды ударных коло. Анализ партий и позиций. Конкурсы решений позиций. нн.	17	29	26	38							Апрель -май-июнь Июль-август
5.1.3.	Анализ партий и позиций. Конкурсы решений позиций.	17	28	26	38							Сентябрь-октябрь
5.1.4.	Тактика Связь комбинации с позицией. Избавление от своих шашек с помощью механизма «Пружина». Позиционные комбинации. Жертва шашки.	18	28	25	38							Ноябрь
5.1.5.	Стратегия и тактика	18	28	25	38							-декабрь
5.1.6.	Современные информационные технологии.					34	43	30	56	76	92	Январь-февраль-март, апрель
5.1.7.	Анализ типовых позиций					34	43	30	56	76	92	Май-июню-июль Август-
5.1.9.	Решение задач и комбинаций					34	43	30	56	75	92	сентябрь Октябрь-ноябрь
5.1.10	Тестирование и аттестация					35	44	31	55	75	92	декабрь

5.2.1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	3	2	2	1	1	5	5	
5.2.2.	История возникновения вида спорта и его развитие	1										Январь
5.2.3.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1										Февраль
5.2.4.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		1									Март Апрель
5.2.5.	Закаливание организма		1									Май Июнь
5.2.6.	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом			1								Июль
5.2.7.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			1								Август
5.2.8.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта				1							Сентябрь
5.2.9.	Режим дня и питание обучающихся				1							Октябрь
5.2.10.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта				1							Ноябрь
5.2.11.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств					1						Декабрь
5.2.12.	История возникновения олимпийского движения					1						Январь
5.2.13.	Режим дня и питание обучающихся						1					Февраль
5.2.14.	Физиологические основы физической культуры						1					Март
5.2.15.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося							1				Апрель
5.2.16.	Теоретические основы технико-тактической подготовки.								1			Май
5.2.17.	Олимпийское движение. Роль и место									5		Июнь

	физической культуры в обществе. Состояние современного спорта											
5.2.18.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося										5	Октябрь
5.3.	Психологическая подготовка	2	1	4	7	8	8	4	4	4	4	
5.3.1.	Психологическая подготовка спортсмена	1			1							Январь
5.3.2.	Формирование умения вести борьбу на различных уровнях напряженности, быть способным «переключаться»	1			1							февраль
5.3.3.	Формирование умения управлять собой в различных соревнованиях		1		1							Март
5.3.4.	Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям			1	1							Апрель
5.3.5.	Психологическая настройка перед каждым выступлением			1	1							Май
5.3.6.	Психологическое воздействие в ходе одного выступления			1	1							Июнь
5.3.7.	Направления психологической подготовки спортсмена Задачи волевой подготовки спортсмена			1	1							Июль
5.3.8.	Морально-волевая подготовка спортсмена в процессе воспитания					2	2	1	1			Январь-февраль
5.3.9.	Совершенствование психических возможностей спортсмена					2	2	1	1	2	2	Март-май
5.3.10.	Мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением					2	2	1	1	1	1	Июнь –август
5.3.11.	Концентрация мыслей на достижение высокого результата					2	2	1	1	1	1	Сентябрь - ноябрь
5.3.4.	Самостоятельная деятельность	10	16	14	22	16	20	13	25	34	42	Январь, июль, август
6..	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	5	6	15	17	20	20	24	46	
6.1.	Судейство на соревнованиях. Основы игры			1	1	3	3	4	4	4	8	Январь - декабрь
6.2.	Основы методики тренировки.			1	1	3	3	4	4	4	8	

6.3.	Закономерности тренировки			1	1	3	3	4	4	4	8	
6.4.	Правила вида спорта «Шашки»			1	1	2	3	3	3	4	8	
6.5.	Работа с шашечной литературой				1	2	3	3	3	4	8	
6.9.	Самостоятельная деятельность	-	-	1	2	2	2	2	2	4	6	Январь, июль, август
7.	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	4	4	4	10	10	10	10	24	46	
7.1.	Педагогические средства	1	1	1	1	2	2	2	2	4	10	Январь
7.2.	Медико-биологические средства	-	1	1	1	2	2	2	2	4	10	Март
7.3.	Психические средства восстановления	-	1	1	1	2	2	2	2	4	10	Июнь
7.4.	Тестирование и контроль	1	1	1	1	2	2	2	2	4	10	Сентябрь
7.5.	Самостоятельная деятельность	-	-	-	-	2	2	2	2	4	6	Январь, июль, август

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. 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.

5.2. 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.

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

5.4. Возраст обучающихся 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.

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

Зачисление обучающихся.

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

- на этап начальной подготовки зачисляются мальчики и девочки не моложе 6 лет;
- на учебно -тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 8 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства не моложе 10 лет;

Для зачисления и продолжения тренировочных занятий в группах начальной подготовки необходимо соблюдение следующих требований:

- спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы;
- спортсмены должны успешно сдать нормативы общей физической и специальной физической подготовки при переходе на следующий этап ;
- обучающиеся периода обучения на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (до трех лет) предъявляются требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд») и на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (свыше трех лет) (спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»)

- обучающиеся периода обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства предъявляются требования к уровню спортивной квалификации спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

5.7.Перевод обучающихся.

Обучающийся, успешно выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки, переводится на следующий этап и (или) зачисляется на следующий этап спортивной подготовки.

Если результат общей физической и специальной физической подготовки обучающийся на одном из этапов спортивной подготовки по результатам сдачи промежуточной аттестации не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Обучающийся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно - оздоровительном этапе дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры с спорта избранном виде спорта.

5.7.Комплектование групп

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

5.8.Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

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

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по шашкам допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по ТБ и не имеющие противопоказаний к занятиям в спортивной школе.

1.2.При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4.Занятия по шашкам должны проводиться в опрятной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5.При проведении занятий по шашкам должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6.Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7.О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы,

1.9.Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции привлекаются , при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний ТБ.

2.Требования безопасности перед началом занятий

2.1.Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2 Проверить надежность оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов в зале.

2.4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Тренеры-преподаватели обязаны прибыть на занятия за 10 минут до начала, лично проверить место проведения занятий и инвентарь.

3.2. Занятия должны проходить в чистом помещении, при нормальном освещении спортивных сооружений.

3.3. Температура в помещении во время занятий должна соответствовать установленным нормам.

3.4. Тренеры-преподаватели должны строго соблюдать нормы единовременной пропускной способности спортивных сооружений при проведении тренировочных занятий.

3.5. Тренеру - преподавателю обучающихся выходить из зала во время проведения занятий, а также отпускать спортсменов до окончания занятий.

3.6. Тренеры-преподаватели, обучающихся с спортсменами младшего возраста по окончании занятий должны передать их родителям и уходить с занятий последними.

3.7. Спортсмены обязаны быть в опрятной одежде, приступать к занятиям и заканчивать только по разрешению тренера-преподавателя.

3.8. Ответственность за соблюдение безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий несут тренеры-преподаватели, проводящие занятия.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Материально-технические условия 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 тренажерного зала;
- 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №39).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №40

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур	комплект	1
2.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение)	комплект	1
3.	Мат гимнастический	штук	1
4..	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
5.	Ноутбук	штук	1
6.	Секундомер	штук	1
7.	Стол	штук	10
8.	Стул	штук	10
9.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
10.	Шашечная доска складная с набором шашек	штук	10
11.	Шахматные часы	штук	10
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
12.	Веб-камера	штук	1

- обеспечение спортивной экипировкой .

Таблица № 41

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование								
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Шашечная доска складная с набором шашек	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3

Таблица № 42

Спортивная экипировка, передаваемая 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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Кроссовки утепленные (зимние)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1
6.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
7.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1

6.2.Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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 «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), 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).

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 обучающимися).

VII. Перечень информационного обеспечения

7.1. Список методической литературы.

1. Абаулин В. Начала в шашечной партии - М., «Фис», 1965.
2. Адамович В.К. Позиционные приемы борьбы в русских шашках - М., «Фис», 1976.
3. Виндерман А.И., Герцензон Б.М. Шашки для всех - М., «Фис», 1983.
4. Волчек А.А. Шашечный практикум. – Минск: Харвест, 2004.
5. Головня И.О. Дебютные ловушки и комбинации в русских шашках - Киев, «Здоровье», 1983.
6. Городецкий В.Б. Самоучитель игры в русские шашки - М., «ФиС», 1967.
7. Кукуев Н.А. 125 шашечных этюдов - М., «ФиС», 1951.
8. Куличихин А.И. История развития русских шашек - М., «ФиС», 1982.
9. Куперман И.И. Начало и середина игры в шашки - М., «ФиС», 1957.
10. Куперман И.И. Начала партий в шашки - М., «ФиС», 1950.
11. Литвинович В.С., Негра Н.Н. «Курс шашечных дебютов». Минск, «Полымя», 1985.
12. Литвинович В.С. Школа позиционной игры - М., «ФиС», 1984.
13. Метод. Пособия №1-6 Народного Университета Шашечной Культуры - Рига, «Знание», 1989.
14. Миротин Б.А. Тактические основы шашечной игры - М., 1974.
15. Цукерник Э.Г. «Курс дебютов». Рига, «НЈUS», 1996.
16. Фазылов М.А. «Мои избранные партии»
17. Рокитницкий А.В. Рассказы о шашках и шашистах - Минск, «Беларусь», 1972.
18. Вирный А.Я. «Немного о шашках, но по существу», М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005
19. Федоров М.В. Дамочный эндшпиль - Нижний Новгород, 1996.
20. Хацкевич Г.И. 25 уроков шашечной игры - Минск, «Полымя», 1979.
21. Цирик З.И. Шашечный эндшпиль - М., «ФиС», 1953.
22. Цукерник Э.Г. Антология шашечных комбинаций - М., «ФиС», 1987.
23. Шмульян Т.Л. Середина игры в шашки - М., «ФиС», 1955.

7.2. Перечень ресурсов сети «Интернет»

- | | |
|--|--|
| 1. Министерство спорта Российской Федерации | www.minsport.gov.ru |
| 2. Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области | www.minsport.midural.ru |
| 3. Министерство общего и профессионального образования Свердловской области | www.minobraz.ru |
| 4. Центр спортивной подготовки сборных команд Свердловской области | www.cspso.ru |
| 5. Международная Федерация шашек | www.Idf64.org |
| 6. Федерация шашек России | www.shashki.ru |
| 7. Единый шашечный сайт | www.64-100.com |
| 8. Федерация шашек г.Нижний Тагил | www.shashki-ntagil.ru |

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «шашки»,
утвержденной приказом
организации
от «__» _____ 202__ г. № ____
(рекомендуемый образец)

УТВЕРЖДАЮ

наименование должности руководителя организации,
реализующей дополнительную образовательную
программу спортивной подготовки

(подпись) (инициалы, фамилия)
«__» _____ 20__ г.

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВИДУ СПОРТА «ШАШКИ» НА 20__ ГОД
МКОДО ТГО «ТАЛИЦКАЯ ДЮСШ ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»**

(На основании единого календарного плана спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации, Свердловской области, Талицкого городского округа)

№	Наименование соревнований	Сроки проведения, программа соревнований	Место проведения	Примечания
1.	Официальные международные спортивные соревнования			
1.1.	Олимпийские игры			
1.1.1.				
1.2.	Чемпионат мира			
1.2.1.				
1.3.	Юношеские Олимпийские Игры			
1.3.1.				
1.4.	Первенство мира			
1.4.1.				
1.5.	Кубок мира			
1.5.1.				
1.6.	Этапы кубка мира			
1.6.1.				
1.7.	Чемпионат Европы			
1.7.1.				

1.8.	Первенство Европы			
1.8.1.				
1.9	Кубок Европы			
1.9.1.				
1.10.	Прочие официальные международные соревнования			
1.10.1.				
2.	Всероссийские спортивные соревнования			
2.1.	Чемпионат России			
2.1.2.				
2.2.	Первенство России среди юниоров и юниорок			
2.2.1.				
2.3.	Первенство России среди юношей и девушек			
2.3.1.				
2.4.	Кубок России			
2.4.1.				
1.5.	Прочие официальные всероссийские соревнования			
2.5.1.				
2.6.	Финал Спартакиады учащихся России			
2.6.1.				
3.	Официальные межрегиональные и региональные спортивные соревнования			
3.1.	Чемпионат УрФО			
3.1.1.				
3.2.	Первенство УрФО			
3.2.1.				
3.3.	Чемпионат и первенство области			
3.3.1.				
3.3.2.				
4.	Официальные спортивные соревнования муниципального уровня			
4.1.				
5.	Спортивные соревнования, проводимые организацией			
5.1.				

Исполнитель:

Тренер- преподаватель организации _____ / _____ /
(подпись) (инициалы, фамилия)

Контактный телефон _____

Дата заполнения «__» _____ .20__ г.

Составитель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки виду спорта «шашки»:

Заместитель директора по УВР МКОДО ТГО
«Талицкая ДЮСШ имени Ю.В. Исламова»



Павлова В.К.

«10» декабрь 2022 г.