

МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЁННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТАЛИЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«ТАЛИЦКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОДО ТМО
«Талицкая СШ имени Ю.В. Исламова»



_____ А.С. Долматов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ШАШКИ»

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки - 2 года;

учебно-тренировочный этап - 2-4 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается.

Оглавление

I. Общие положения	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2. Объём программы	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы ..	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5. Календарный план воспитательной работы	12
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	20
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
III. Система контроля	24
3.1 Контрольные, контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки вида спорта «шашки»	25
IV. Рабочая программа по виду спорта «шашки»	28
4.1. Программный материал по физической подготовке для всех этапов спортивной подготовки	29
4.2. Программный материал для этапа начальной подготовки	30
4.3. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	33
4.4. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства	37
4.5. Учебно-тематический план	40
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шашки»	43
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	44
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	44
6.2. Кадровые условия реализации Программы	48
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	48

I. Общие положения

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке во всех дисциплинах вида спорта «шашки» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

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

Весь период спортивной подготовки в виде спорта «шашки» составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

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 и создание прочной основы для долгосрочного развития спортсмена, способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранной дисциплине вида спорта «шашки».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице №1.

Таблица № 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	10	2

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

Срок обучения на этапе начальной подготовки составляет два года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям следующего этапа и возраста. Количество человек в группе начальной подготовки - 10.

Срок обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) составляет 2-4 года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям следующих этапов. Количество человек в учебно-тренировочной группе - 6.

Количество обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) может быть увеличено (не должно превышать двукратного количества) с учётом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Срок обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается. Количество человек в учебно-тренировочной группе соответствует наличию обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный ФССП.

2.2. Объём программы

Объём Программы представлен в Таблице № 2. Объём Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом этапе спортивной подготовки утверждается организацией.

Программа рассчитана на 52 недели в год, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трёх 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.

Таблица № 2

Объём Программы

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- Учебно-тренировочное занятие (Таблица № 3);
- Учебно-тренировочное мероприятие (Таблица № 4);
- Спортивные соревнования (Таблица № 5).

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально на всех этапах обучения и имеют свою целевую направленность.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные занятия

Формы обучения			
Форма учебно-тренировочных занятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Групповая	+	+	+
Смешанная	+	+	+
Индивидуальная	+	+	+

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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	-	14	18

	соревнованиям			
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	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.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам				
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования	

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом ФССП, и включают в себя УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям разного уровня, специальные учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, УТМ в

форме просмотровых мероприятий, мероприятия для комплексного медицинского обследования, а также УТМ, проводящиеся в каникулярный период

Количественный состав обучающихся для участия в УТМ формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии

Таблица № 5

Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки								Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год	
Контрольные	1	1	1	2	2	2	2	3	4
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2	2	3
Основные	-	-	1	1	1	1	2	2	2

В соответствии с положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях участники должны иметь требуемый уровень спортивной квалификации, определенный возраст, пол, иметь медицинский допуск к соревнованиям, соблюдать общероссийские антидопинговые правила.

Направление обучающихся на спортивные соревнования осуществляется организацией на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий календарного плана и регионального Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план определяет:

- общий объём учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебно-тренировочное 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 № 6.

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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	
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба						
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 (%)	31-38	33-38	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	3-5	2-4	2-4	4-6

Учебно-тренировочный процесс осуществляется 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.

В ходе поведения учебно-тренировочных занятий подготовка обучающихся должна осуществляться с 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 учётом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы.

Основные направления воспитательной работы:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- подготовку обучающегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности;
- воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации;
- формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования;
- формирование культуры здорового образа жизни и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию свободного времени обучающегося.

Задачи:

- Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.
- Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.
- Целенаправленный поиск условий для максимального проявления профессиональной ориентации обучающихся, формирования привычки к систематическому труду, увеличение степени самостоятельности и самоконтроля.

- Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

- Выявление уровня воспитанности личности обучающихся.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в Таблице № 7.

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии; - участие в судействе физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований в качестве судьи или помощника судьи, секретаря или помощника секретаря.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - подача команд; - организация выполнения строевых упражнений; - показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением.	В течение года
1.3	Работа по профориентации	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников.	В течение года
1.4		Проведение социологического опроса выпускников МКОДО ТМО «Талицкая СШ м. Ю.В. Исламова» с целью выявления профессиональных намерений и их реализации.	В течение года

1.5		Проведение профориентации в форме мультимидийной презентации по рассказывающих о работе тренера-преподавателя.	В течение года
1.6		Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя.	Май
1.7		Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью.	Апрель
2. Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - участие в физкультурно-массовых мероприятиях в соответствии с календарным планом мероприятий ТМО.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки); - режим и культура питания: оптимальное питание, спортивное питание, питание в период соревновательной деятельности, питьевой режим; - профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета; - массажи и самомассаж; - основные приемы восстановления после физических	В течение года

		нагрузок.	
2.3		Профилактические беседы о ЗОЖ, публикации на страничке в социальных сетях.	В течение года
2.4		Участие в акциях: - «Всемирный день отказа от курения»; - «Спорт против наркотиков»; - Всемирный день борьбы со СПИД, - «Антидопинг это ...» и пр.	Ноябрь, декабрь
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, со спортсменами, ветеранами спорта, с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- Проведение спортивно-массовых мероприятий, посвященных Победе в Великой отечественной войне 1941-1945 г.г., ветеранам боевых действий, воинам-интернационалистам и участникам СВО. - Встречи с ветеранами, участниками боевых действий, воинами-интернационалистами, участниками СВО. - Участие в парадах, церемониях открытия (закрытиях), награждениях на указанных мероприятиях; - проведение тематических физкультурно-спортивных праздников.	В течение года

3.3		«Папа - может всё», приуроченное к Дню защитника Отечества.	Февраль
3.4		«Вперед, мальчишки!» приуроченное к Дню защитника Отечества.	Февраль
3.5		«Юные защитники России», приуроченное к Дню защитника Отечества.	Февраль
4. Семья			
4.1	Воспитание любви и верности, уважения к родителям, заботы о старших и младших, заботы о продолжении рода, преемственности поколений	Проведение беседы о семейных ценностях и традициях.	В течении года
4.2		Участие в конкурсе презентаций «Герои в моей семье».	май
4.3		Участие в семейных спортивных мероприятиях: «Лучшая мама - спортивная мама».	март
4.4		«Папа может всё».	февраль
4.5		«Папа, мама, я - спортивная семья».	апрель
4.6		«День снега».	январь
4.7		Турнир «Хоккейные мамы», посвященный Дню хоккея.	декабрь
4.8		День лыжной базы.	декабрь
4.9		Совместные походы на природу.	В течении года
5. Труд и творчество			
5.1	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
5.2		Беседы по теме: «Спортивный этикет».	В течение года
5.3		Спортивный праздник «Будь в спорте» в рамках Международного дня спорта на благо мира и развития.	Апрель
5.4		Спортивный праздник « Мама, папа, я - спортивная семья!» в рамках Международного дня спорта на благо мира и развития.	Апрель
5.5			

5.6		Спортивный праздник, «Наперегонки с ветром» приуроченный Всемирному дню бега.	Июнь
5.7		Спартакиада, приуроченная к празднованию Дня России.	Июнь
5.8		Спортивный праздник, «Юные олимпийцы, вперед» посвященный международному олимпийскому дню.	Июнь
5.9		Конкурс листовок «Мы за ЗОЖ».	Сентябрь
5.10		- Конкурс по оформлению внутришкольного пространства к традиционным праздникам; - участие в фотоконкурсах; - участие в конкурсе спортивных поздравлений.	Октябрь
5.11			Декабрь
6. Наука			
6.1	Беседы о том, как реально научные достижения влияют на спортивную составляющую общественной жизни	Теоретические знания: знакомство обучающихся с новыми направлениями научной деятельности, которые связаны со спортивной сферой, такими как биомеханика, физиология, спортивная психология, спортивная медицина.	В течении года
7. Искусство и литература.			
7.1	Научно-познавательные беседы с целью: - расширить знания учеников о содружестве спорта и искусства; - выявить роль искусства в пропаганде физической культуры, спорта;	- Беседы, проводимые совместно с сотрудниками Библиотечно-информационной системы; - современные авторы о спорте; - мемуары великих спортсменов.	Август, апрель
7.2	- воспитание интереса учащихся к данной теме	Просмотр и обсуждение художественных фильмов о спорте и спортсменах.	Апрель, август
8. Природа			
8.1	Показать обучающимся, что природа и спорт – два неотъемлемых компонента здорового образа жизни	Беседы на тему: - Спорт как мощный инструмент для поддержания физического и психического здоровья. - Регулярные тренировки и укрепление сердечно-сосудистой системы; - спорт как инструмент борьбы со стрессом, улучшения настроения и укрепления иммунитета. Организация экологических	В течении года

		мероприятий и спортивных соревнований на природе как элемент заботы о здоровье и окружающей среде. Беседы о родной земле, заповедной природе, планете Земля, экологическом сознание. Проведение инструктажа с обучающимися по правилам поведения в лесопарковой зоне, природном массиве, на водных объектах.	
8.2	Практические учебно-тренировочные занятия, участие в акциях в защиту природы и окружающей среды, спортивно-массовых мероприятиях	Проведение тренировок на природе;	В течении года
8.3		Участие обучающихся в традиционном туристическом слёте.	сентябрь
8.4		Участие обучающихся в сезонных субботниках.	Апрель, октябрь
9. Традиционные российские религии			
9.1	На основе межконфессионального диалога формирование у обучающихся представлений о вере, ценности религиозного мировоззрения, толерантности	Цикл бесед о многонациональности российских регионов, о ценностях и традициях народов разных национальностей и вероисповедания. Знакомство с правилами этикета, нормами поведения, местными традициями различных регионов России.	В течении года
9.2		Знакомство с правилами этикета, нормами поведения, местными традициями различных регионов России.	В течении года
10. Человечество			
10.1	Мир во всем мире, многообразие культуры народов, прогресс человечества, международное сотрудничество	Просмотр программы «Время» на Первом канале ТВ России, обсуждение новостей во всем мире, беседы о многообразии культуры народов, прогрессе человечества и международном сотрудничестве.	В течении года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице № 8.

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

Этап спортивной 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	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2.Семинар	«Виды нарушений Антидопинговые 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

Примерный план инструкторской и судейской практики на этапах подготовки представлен в Таблице № 9 и является неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки футболистов. Примерный план инструкторской и судейской практики направлен на овладение обучающимися умениями и навыками организационной деятельности и судейства спортивных соревнований. Программы инструкторской и судейской практик реализуются в процессе учебно-тренировочных занятий.

План инструкторской и судейской практики

Этап подготовки	Вид практики	Описание
Этап начальной подготовки	Инструкторская практика	-
	Судейская практика	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика	Подача строевых команд и распоряжений Разработка плана и проведение разминки - Разработка плана и проведение учебно-тренировочного занятия Оформление заявки и участи в подготовке команды к соревнованиям Представление и руководство командой на соревнованиях
	Судейская практика	Выполнение обязанностей помощника при разработке положения о спортивных соревнованиях Выполнение обязанностей помощника судьи на линии Выполнение обязанностей помощника секретаря спортивных соревнований Выполнение обязанностей помощника судьи в поле

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

Обучающиеся подлежат обязательному медицинскому обследованию, которое проводится не реже 1 раза в год.

Медицинское обследование предусматривает:

- общий и спортивный анамнез обучающихся для получения анкетных данных, сведения о перенесенных заболеваниях и травмах, особенностях физического развития;
- наружный осмотр;
- антропометрические измерения;
- обследование сердечно-сосудистой и дыхательной систем и иных дополнительных обследований;
- проведение функциональных проб.

Допуск к соревнованиям осуществляется на основании заявки, заверенной

Медико-биологические мероприятия в системе спортивной подготовки (медико-биологическое обеспечение спортсменов) - это комплекс мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, а также на мониторинг работы функциональных систем в условиях физических и психоэмоциональных нагрузок. Медицинские требования к обучающимся устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Виды медико-биологических мероприятий в системе спортивной подготовки:

- Врачебный контроль - текущие медицинские обследования, этапные, углублённые медицинские осмотры, врачебно-педагогические наблюдения.

- Тестирование физической работоспособности - определение анаэробных и аэробных возможностей организма, экономичности выполнения соревновательного упражнения, скоростно-силовых показателей и силовой выносливости рабочих мышечных групп.

- Психологическое тестирование - определение личностных особенностей спортсмена, скорости сенсомоторной реакции, оценка внимания и других показателей функции ЦНС.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в Таблице № 10.

Таблица № 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Предварительный медицинский осмотр	При допуске на спортивные мероприятия
	Плановая диспансеризация	1 раз в год
	Углубленный медицинский осмотр	1 раз в 12 месяцев
	Восстановительные средства	В течение года

	Педагогические средства восстановления	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Плановая диспансеризация	1 раз в год
	Углубленный медицинский осмотр	2 раза в 12 месяцев
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Педагогические средства восстановления	В течение года
	Восстановительные средства	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
	Углубленный медицинский осмотр	2 раза в 12 месяцев
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Восстановительные средства	В течение года
	Психологические средства восстановления	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Рекомендации по применению восстановительных средств.

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

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, по организации питания и отдыха.

На УТЭ, кроме педагогических средств восстановления необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапе ССМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить ряд требований к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «шашки»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «шашки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шашки»;

изучить и неукоснительно соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шашки»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в региональных и (или) межрегиональных, и (или) всероссийских спортивных соревнованиях, и (или) спортивных соревнований федеральной территории «Сириус»;

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

3.1 Контрольные, контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки вида спорта «шашки»

Оценка результатов освоения программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблица № 11, 12,13), а также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения соответствующего уровня спортивной квалификации.

Таблица № 11

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

перевода на этап на таковой подготовке по виду спорта «шашки»						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «шашки»						
1.	Бег на 30 м	с	Не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
2.	Смешанное передвижение по пересеченной местности	м	Не менее		Не менее	
			200	180	400	280
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			85	77	95	87
5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	120	110

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «шашки»				
1.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Смешанное передвижение по пересеченной местности	мин, с	не более	
			6,55	7,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.6.		см	не менее	
			122	117
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «шашки»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,5
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4,42	5,03
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	152

1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,4	8,6
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «шашки»

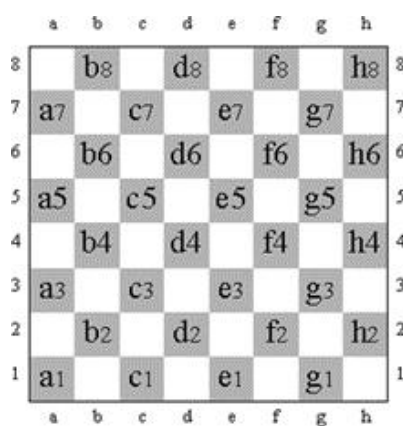
Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом четырехлетнего цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся, находящихся на этапе ССМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по виду спорта «шашки», составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может также осуществляться на всех этапах спортивной подготовки, включая период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

В данном разделе для записи хода или отдельной позиции шашки используется шашечная нотация – система условных обозначений полей доски.



Шашечная доска с обозначениями отражена на Рисунке 1.

Рисунок 1. Обозначение полей шашечной доски (русские шашки)

4.1. Программный материал по физической подготовке для всех этапов спортивной подготовки

Под физической подготовкой понимается процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых позволяет обеспечить благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности. Вместе с тем, физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Они взаимообусловлены и дополняют друг друга. В зависимости от решаемых задач, состава обучающихся, их квалификации и этапа учебно-тренировочного процесса, удельный вес общей и специальной видов подготовки будет разной.

Общая физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, повышение уровня общей работоспособности спортсмена и создание предпосылок для развития необходимых физических качеств и способностей шашистов.

Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие наиболее общее воздействие на организм спортсмена: бег, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и другие.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для данного вида спорта и в значительной степени определяющих успех технических и тактических действий в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Основными средствами специальной физической подготовки спортсменов являются специальные (подготовительные) упражнения, направленные на развитие способности к ориентированию в пространстве: расчет количества ходов, решение шашечных задач и другие.

4.2. Программный материал для этапа начальной подготовки

Основными задачами этапа являются: знакомство с историей происхождения шашек; освоение правил по виду спорта «шашки» и основных элементов шашечной партии (дебют, миттельшпиль, эндшпиль); приобретение соревновательного опыта и навыков анализа партий и типовых позиций; формирование устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям шашками. Программный материал по технической и тактической подготовке для ЭНП приведен в Таблице 14.

Таблица №14

Вид подготовки	Раздел подготовки	Основное содержание
Техническая подготовка	Дебютная подготовка	• значение начала (дебюта) в русских шашках; • стратегические функции. Форсированный характер многих дебютных вариантов; • важность понимания идей дебютов. Точность при разыгрывании дебютных вариантов; • цель хода 1. с3-d4 – развитие левого фланга белых; • «Отыгрыш» – первые 5-6 ходов; • «Кол», «Тычок» – первые 5-6 ходов; • «Перекресток» – разыгрывание связки типа «клещи»; • «Вилочка» – первые ходы.
	Миттельшпиль	• основное преимущество центральных шашек перед бортовыми. Изолированные шашки; • фланги, их значение; • шашки первого ряда, их связь с укреплением и ослаблением позиции; • порядок введения шашек в игру; • «Золотая шашка»; • определение комбинации. Финальные удары; • определение понятий стратегии и тактики; • понятие «активные поля». Значение полей d4, f4 (с5, е5); • ударные колонны и их роль в борьбе за активные поля; • понятия: кол, тычок, рожон, связка, зажим, отсталые шашки.
	Эндшпиль	• нормальные окончания; • четыре дамки против одной; • четыре дамки против двух; • три дамки против одной; • треугольник Петрова; • борьба простых; • понятия: размен, выигрыш темпа, оппозиция, скользящий размен, запираение, распутье, вилка, трамплин; • понятия: цепочка, столбняк, переплет, западня, застава.

Тактическая подготовка	Миттельшпиль	• фланги – недопустимость заметного ослабления одного из них; • значение ударных колонн; • простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей; • расчет и план. Определение. Простейшие приемы; • идея и механизм комбинации.
	Эндшпиль	• петля; • двойная петля.

4.3. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Основными задачами этапа являются:

освоение и совершенствование техники игры в миттельшпиле и эндшпиле;
углубленное изучение избранных дебютов, стратегии и тактики шашек;
участие в соревнованиях;
развитие морально-волевых и специальных физических качеств, обеспечивающих стабильную игру и надежность выступлений на соревнованиях;
дальнейшее укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

В Таблице 15 представлен программный материал по видам подготовки для УТЭ.

Таблица 15

Вид подготовки	Раздел подготовки	Основное содержание
Техническая подготовка	Дебютная подготовка	• «Городская партия», «Старая партия» – первые 7-8 ходов; • «Жертва Кукуева» – начальное представление; • «Обратная городская партия», «Игра Филиппова», «Игра Каулена», «Игра Бодянского» – первые 5-6 ходов; • «Отыгрыш». Борьба за центр; • «Городская партия». Идея связки центра с поля c5. Переход на блокаду правого фланга при помощи шашек c5, d6; • «Новое начало». Трудности 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», «Игра Когана» – общий обзор, первые 7-8 ходов; • «Косяк Саргина». Последствия хода 5. ...h8-g7; • «Старая партия» – основные системы; • «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 5. ...g5-f4; • «Перекресток», система с 3. ...f8-e7; • «Игра Когана», «Игра Дьячкова», «Обратная городская партия», «Косяк Селезнева», «Обратный кол» – основные идеи и примерные варианты; • ход 1. e3-d4 – «Игра Филиппова». Основные системы дебюта; • «Игра Бодянского». Системы с 2. b2-a3 и 2. e3-d4.

Миттельшпиль	• важность колонны g1, f2, e3 (b8, c7, d6) для борьбы с центральными пешками противника; • роль пешки g1 (b8). Ослабление этого поля – причина малоэффективной игры правого фланга и создания соперником комбинационных угроз; • сила и слабость пешки e5 (d4); • решето – серьезный изъян позиции; • экономичность и инициатива при связке. Основной принцип игры при связках; • основные типы связок в центре и на флангах; • отсталые пешки a1 (h8) и h2 (a7). Причины их образования и способы активизации; • рога. Способ постановки и выхода из рога. Клеши; • постановка параллельных пешек e3, f4 (c5, d6) при отсталой пешке a7 (h2); • безупорные пешки, способы борьбы с ними; • коловые позиции. Сильный кол. Укрепление его ударными колоннами. Борьба против кола. Изоляция кола пешкой d4 (e5); • взаимодействие флангов, значение их гармоничного развития; • сильный и слабый центр. Техника фиксации бортовых пешек соперника; • перехват центра разменом кола. Разрыв по флангам и его использование; • способы усиления преимущества в центре. Переразвитие. Примеры выгодного и невыгодного переразвития; • обоюдная борьба за центр; • окружение центра – начальное представление; • симметричные позиции. Принципы разыгрывания. Значение темпов; • игра на ограничение – важнейший принцип стратегии; • косяковые позиции. Общая характеристика; • техника расчета.
Эндшпиль	• три дамки против дамки и простой; • дамка и две простые против дамки; • позиция Саргина; • две дамки и простая против дамки и простой; • этюд, его определение. Важность знания этюдных идей; • проводка пешки c1.

Тактическая подготовка	Дебютная подготовка	• «Жертва Кукуева» – усвоение основных идей; • «Жертва Шошина-Харьянова»; • «Жертва Мазурка».
	Миттельшпиль	• кол и тычок. Их роль в развитии атаки в центре. Способы их постановки; • зажим. Использование комбинаций для подрыва связки; • основные признаки наличия комбинации. Значение свободного темпа (роздыха); • выгодные и невыгодные рогадки. Типовые комбинационные приемы; • использование отсталых шашек соперника. Игра на удержание отсталой шашки h8 (a1); • атака слабого левого фланга. Преждевременное овладение полем f4 (c5) – причина атаки правого фланга. Способы атаки шашки c5 (f4) на слабом фланге и создание для этой цели параллельных шашек e3, f4 (c5, d6); • подготовка комбинации. Угроза. Ошибочные комбинации; • жертва, использование ее для подрыва, связки; • специфика планирования игры в открытых и связанных позициях; • комбинационные возможности при связках; • 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); • способы перехвата активных полей; • комбинации, контркомбинации. Их расчет. Жертвы для захвата активных полей. Спасаящие жертвы; • важность точного расчета при жертве. Ошибочные жертвы; • учет угроз и тактических моментов
	Эндшпиль	• приемы: самоограничение, отбрасывание

4.4. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

Основными задачами этапа являются: повышение уровня технико-тактической подготовленности обучающихся за счет постепенного увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок; совершенствование индивидуального стиля шашкистов; формирование направленности мотиваций у обучающихся на высокие спортивные достижения; приобретение навыков судейства соревнований, дальнейшее развитие физических качеств. В Таблице 16 представлен программный материал по видам подготовки для ССМ

Таблица № 16

Вид подготовки	Раздел подготовки	Основное содержание
Техническая подготовка	Дебютная подготовка	• принципы создания индивидуального дебютного репертуара; • «Старая партия» – форсированные варианты; • «Новое начало». Идея игры черных, если белые не вторгаются на поле с5; • «Киевская защита». Система с разменом белых 4. d4-c5; • коловая система, возникающая после: 1. c3-d4 f6-g5 2. b2-c3 g7-f6 3. c3-b4 h8-g7 4. b4-c5; • «Обратная игра Бодянского», «Игра Каулена», «Игра Шмультяна», «Игра Боброва» – основные варианты; • отказанные системы некоторых дебютов; • «Городская партия». Игра белыми на окружение в системе с ходом a1-b2 и разменом f4-g5; • «Игра Рамма-Цукерника». Основные системы «Защиты Сокова»; • «Косяк», «Обратный косяк», «Обратный кол», «Обратный тычок» – основные системы; • «Кол-угловик», «Обратный перекресток», «Игра Романычева», «Игра Медкова», «Тычок», «Жертва Кукуева» – основные системы; • «Обратная игра Бодянского». Игра при связке; • симметричные позиции после 1. e3-d4 d6-e5; • «Игра Бодянского», «Игра Петрова» – обзор современных систем; • системы игры с жеребьевкой начальных ходов.

	Миттельшпиль	• связка правого фланга. Правила разыгрывания таких позиций. Симметричные позиции с взаимной связкой в центре, с косяковой или гамбитной симметрией. Их разыгрывание; • сочетание связки своего левого фланга с активной бортовой пешкой h6 (a3); • «висячий» центр, техника его подрыва и перехвата инициативы; • типовые позиционные идеи при разыгрывании косяковых позиций; • способы игры против пешки e5 (d4); • отработка точного расчета в миттельшпильных позициях.
	Эндшпиль	• три дамки против дамки и двух простых; • две дамки и две простые против дамки и простой; • дамки против простых; • борьба простых; • оригинальные окончания; • связь этюдного творчества с практической игрой; • сочетание плана, конкретного расчета и применения знаний различных приемов игры в окончаниях.
Тактическая подготовка	Дебютная подготовка	• «Вилочка». Игра на окружение при переразвитии у белых.
	Миттельшпиль	• жертвы для подготовки комбинации или создания цугцванга; • типовые тактические идеи при разыгрывании косяковых позиций; • гамбитные идеи. Важнейшие идеи.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у обучающегося психических функций и качеств, необходимых в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Формирование психической готовности обучающихся требует, чтобы весь процесс психологической подготовки был систематическим и последовательным.

Все средства и приемы психологического воздействия на обучающегося должны быть распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивать последовательность накопления знаний, формирования умений, навыков, совершенствование внимания, развитие морально-волевой подготовки.

Психологическую подготовку можно разделить на два вида: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов решает свои строго определенные задачи, но в тоже время они тесно взаимосвязаны.

Основными задачами общей психологической подготовки является воспитание морально-волевых качеств, развитие процессов восприятия, развитие внимания, способность быстро и правильно оценивать ситуацию, развитие способности управлять своими эмоциями, формирование устойчивого интереса к занятиям посредством словесных воздействий тренера-преподавателя (бесед, убеждений, требований, похвалы).

Общая психологическая подготовка предусматривает два направления: создание и совершенствование мотивов спортивной подготовки; формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям имеет следующие задачи: психологическое моделирование условий предстоящей соревновательной ситуации; моделирование приемов для уменьшения излишней психической напряженности обучающегося и др.

4.5. Учебно-тематический план

Таблица № 17

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований.
	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 культурой 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.

Учебно-тренировочный этап (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.
	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.
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап 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.	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы

	Перетренированность/ недотренированность	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. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно- тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шашки»

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шашки» учитываются Организациями при формировании ДОПСП, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст 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.

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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 инфраструктурой):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238)1;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля в соответствии с планом медицинского и медико-биологического обеспечения и восстановления;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 18);

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 19);
- - обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 18

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
1.	Демонстрационная доска с комплектom демонстрационных фигур	комплект	на организацию	1
2.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение)	комплект	на организацию	1
3.	Ноутбук	штук	на организацию	1
4.	Секундомер	штук	на тренера- преподавателя	1
5.	Стол	штук	на организацию	10
6.	Стул	штук	на организацию	10
7.	Шашечная доска складная с набором шашек	штук	на организацию	10
8.	Шахматные часы	штук	на организацию	10
Для этапа ССМ				
9.	Веб-камера	штук	на организацию	1

Таблица № 19

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатаци и (лет)	Количество	Срок эксплуатаци и (лет)
1.	Шашечная доска складная с набором шашек	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3

Обеспечение спортивной экипировкой

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	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
2.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	1
3.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1
4.	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 «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).

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников.

1. Базанов, С.А. Антология типовых столеточных комбинаций : учебное пособие / С.А. Базанов, Н.А. Леопольдова ; Центр детского (юношеского) технического творчества Красногвардейского района Санкт-Петербурга «Охта». – Санкт-Петербург: Охтинский пресс-центр, 2021. – 50 с.
2. Базанов, С.А. Русские шашки: пособие для начинающих / С.А. Базанов ; Центр дет. (юношес.) техн. творчества «Охта» Красногвард. р-на Санкт-Петербурга. – СПб.: Веснин Е.Ю., 2016. – 93 с.

3. Вирный, А.Я. Немного о шашках, но по существу / А.Я. Вирный. М. : Russ. chess house, 2013. – 320 с.
4. Медведев, В. Необычные шашки : 50 новых шашечных игр / В. Медведев. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 116 с.
5. Невар, Н. Русские шашки. Комбинация и жертва шашки / Н. Невар. – М. [и др.] : Питер, 2016. – 208 с.
6. Рябинин, С.П. Русские шашки : учеб. пособие / С.П. Рябинин. – Красноярск : ИПК СФУ, 2008. – 168 с.
7. Семенишев, Н.С. Русские шашки : игра в окончании / Н.С. Семенишев. – Киров : Аверс, 2019. – 371 с.
8. Учебник шашечной игры / «Федерация междунар. шашек», межрег. обществ. орг. ; редкол.: Т.М. Тансыккужина и др. – М. : Графпресс, 2013. – 239 с.
9. Чернавин, Н.С. Шашки русские и шахматы классические : основы теории и опыт чемпионов мира / Н.С. Чернавин. – Москва : Угреша Т, 2022. – 132 с.

Методические указания

1. Гаврилова, Е.А. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / Е.А. Гаврилова ФГБУ «ФЦПСР». – Москва: 2021. – 63 с. URL: https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivNoyai_sport_2_gavrilova.pdf (дата обращения 26.02.2025). Режим доступа: свободный.
2. Федотова, Е.В. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / Е.В. Федотова ФГБУ «ФЦПСР». – Москва: 2022. – 81 с. URL: (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdeniye.pdf) (дата обращения 26.02.2025). Режим доступа: свободный.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://minsport.gov.ru> (дата обращения 14.05.2025).
2. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://fcpsr.ru/> (дата обращения 14.05.2025).
3. Российское антидопинговое агентство: официальный сайт. – Москва. – URL: <http://rusada.ru> (дата обращения 17.05.2025).
4. Всемирное антидопинговое агентство: официальный сайт. – Монреаль, Канада. – URL: <http://wada-ama.org> (дата обращения 18.05.2025).

5. Международный олимпийский комитет: официальный сайт. – Лозана. Швейцария. – URL: <https://olympic.org> (дата обращения 17.05.2025).
6. Общероссийская общественная организация «Федерация шашек России» : официальный сайт. – Москва, 2024. – URL: <https://shashki.ru> (дата обращения 27.05.2025)
7. Олимпийский комитет России: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://olympic.ru> (дата обращения 17.05.2025).

Информационно-образовательные ресурсы:

1. Единый методический информационный ресурс: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://emir.gov.ru> (дата обращения 17.05.2025).
2. Федеральный портал «Российское Образование»: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://edu.ru>. (дата обращения 17.05.2025).
3. Федеральные стандарты спортивной подготовки: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://minsport.gov.ru/activity/high-performance-sports/sports-reserve-training/federalnye-standarty-sportivnoj-podgotovki-po-vidam-sporta-127fs/?ysclid=m88nvxo333813774368t> (дата обращения 07.05.2025).
Режим доступа: свободный.
4. Электронный каталог Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта: официальный сайт. – Санкт-Петербург. – URL: <http://lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka> (дата обращения 17.05.2025).
5. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту: официальный сайт. – Москва. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> (дата обращения 17.05.2025).