**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Республиканский центр спортивных школ»**

**Рассмотрена**  **Утверждаю**

на педагогическом совете Генеральный директор ГБУ ДО «РЦ СШ»

ГБУ ДО «РЦ СШ»

протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Носуров А.Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки**

**по виду спорта**

**(ШАШКИ)**

**Программа разработана на основании:**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шашки» утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 1 декабря 2021 г. № 935.

**Авторы программы:**

Жимаев А. В. – заместитель генерального директора

Исраилов Х.З.- начальник отдела тестирования ГТО и СП Махмудов Н.Б -тренер-преподаватель

Срок реализации программы на этапах:

Возраст учащихся: от 6 лет

начальной подготовки –до 2 лет;

учебно-тренировочном этапе – до 4 лет

совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

**г. Грозный 2023 г.**

2

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I**  **II**  **2.1.** | **Пояснительнаязаписка**  **Нормативнаячасть** | 3-6  7-23  7-8 |
| Продолжительность этаповспортивнойподготовки,минимальныйвозрастлицдля зачисления наэтапы спортивнойподготовкииминимальноеколичество лиц |
| **2.2.** | Соотношениеобъемовтренировочного процессапо видам спортивнойподготовки наэтапах по виду спорта«Шашки» | 8-9 |
| **2.3.** | Планируемыепоказателисоревновательнойдеятельностипо виду спорта«Шаш-ки» | 10-11 |
| **2.4.**  **2.5.** | Режимы тренировочнойработы | 11-15  15-16 |
| Медицинские,возрастныеипсихофизическиетребования к лицам,проходящим спортивнуюподготовку |
| **2.5.**  **2.6.**  **2.7.**  **2.8**  **2.9**  **2.10**  **III**  **3.1** | Предельныетренировочныенагрузки | 16-17  17  17-18  18-19  19  19-23  24-46  24-27 |
| Минимальныйипредельныйобъем соревновательнойдеятельности |
| Требования к экипировке,спортивному инвентарюиоборудованию |
| Требования к количественному икачественному составу групп |
| Объем индивидуальнойспортивнойподготовки |
| Структурагодичногоцикла |
| **Методическаячасть** |
| Рекомендациипо проведению тренировочных занятий,атакжетребования к тех-никебезопасностивусловиях тренировочных занятийисоревнований |
| **3.2**  **3.3** | Рекомендациипо планированиюспортивных результатов | 27-28  28-29 |
| Требования к организациии проведениюврачебно-педагогического,психологиче-ского ибиохимического контроля |
| **3.4** | Программныйматериалдля практических занятийпо каждому этапу спортивной подготовкисразбивкойнапериоды подготовки | 29-38 |
| **3.5**  **3.6**  **3.7**  **3.8**  **IV**  **4.1**  **4.2**  **4.3**  **4.4**  **V**  **5.1**  **5.2**  **VI** | Рекомендациипо организации психологическойподготовки | 38-40  40-43  44-46  46  47-58  47-48  48-52  52-54  54-58  59-60  59  59  60 |
| Планы применения воспитательных средств |
| Планы антидопинговыхмероприятий |
| Планы инструкторскойисудейскойпрактики |
| **Система контроляизачетные требования** |
| Критерииподготовкинакаждом этапе |
| Требования накаждом этапедля переводанаследующийэтап |
| Виды контроля |
| Контрольные |
| **Информационноеобеспечениепрограммы**  Рекомендуемая литературадля тренеров-преподавателей |
| Рекомендуемая литературадля спортсменов |
| **Характеристика кадрового состава** |

3

**I Пояснительная записка**

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

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

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

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

4

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

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

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

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

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

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

1.3. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Шашки» разра-ботана с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся в соот-ветствии с:

5

1) Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об обра-зовании в Российской Федерации» (в редакции от 07.05.2013г. с изменениями, вступившими в силу с 19.05.2013г. с изменениями и дополнениями);

2) Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физиче-ской культуре и спорте в Российской Федерации»;

3) Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сен-тября 2013 года № 730

4) Требованиями Федерального государственного стандарта спортив-ной подготовки по виду спорта «Шашки»;

5) Методическими рекомендациями по организации спортивной под-готовки в Российской Федерации, утверждённых Министерством спорта РФ от 12 мая 2014 года;

6) Постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607;

7) СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных ор-ганизаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлени-ем Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41;

8) Положением о порядке организации деятельности учреждений физ-культурной направленности, подведомственных УО администрации муници-пального образования город Армавир;

9) Уставом ГБУ ДО «РЦ СШ», лицензией и другими нормативными правовыми актами, регламентирующими деятельность в области физической культуры и спорта.

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

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

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

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

1.8. **Задачи программы**:

6

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

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

1.8.3. Привлечение к специализированной спортивной подготовке пер-спективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов. 1.8.4. Подготовка спортсменов высокой квалификации, способных попол-

нить составы кандидатов в сборные команды города, края и страны. 1.8.5. Методическая помощь шашечным коллективам.

7

II **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Зачисление лиц в ГБУ ДО «РЦ СШ» производится согласно Положению о порядке приема, перевода и отчисления лиц, проходящих спортивную подго-товку в ГБУ ДО «РЦ СШ»по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14- летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14- летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной меди-цине о допуске к тренировочным занятиям по шашкам.

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

Система многолетней спортивной подготовки в шашках представляет со-бой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность за-дач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной умственной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и форми-рования специализированных умений и навыков. Программа поэтапной подго-товки шашиста определяет основные направления и условия спортивной подго-товки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требо-ваниями федеральных стандартов спортивной подготовки.

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минималь-ное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на эта-пах спортивной подготовки по виду спорта «Шашки»**

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

Таблица №1. Характеристики формирования групп спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 |

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досроч-но), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки ре-комендуется проводить в соответствии с решением тренерского совета на осно-вании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специаль-ной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комис-сии).

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

***2.1.2. Система спортивного отбора***

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

Система спортивного отбора включает:

1) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориен-тирования их на занятия спортом;

2) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «Шашки»;

3) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

**2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортив-ной подготовки на этапах по виду спорта «Шашки»**

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

Таблица №2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах

спортивной подготовки по виду спорта «Шашки»

9

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 5-7 | 4-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 5-7 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | – | 2-4 | 3- 5 | 10-12 | 10-12 | 12-14 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 31-33 | 33-35 | 35-40 | 25-35 | 25-35 | 25-35 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 45-48 | 45-50 | 39-48 | 39-45 | 37-45 | 39-45 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | – | 1-3 | 2-4 | 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 | 5-7 |

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

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания фи-зических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигатель-ных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной дея-тельности в шашках.

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

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

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

**Объем соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготов-ленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития, выявляются сильные и слабые сто-роны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата кон-трольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготов-ки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Кон-трольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различно-го уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

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

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

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

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

11

циальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «Шашки»;

2) соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой все-российской спортивной классификации и правилам вида спорта «Шахматы»;

3) выполнение плана спортивной подготовки;

4) прохождение предварительного соревновательного отбора;

5) наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к уча-стию в спортивных соревнованиях;

6) соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соот-ветствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных сорев-нованиях и спортивных мероприятиях.

**2.4 Режимы тренировочной работы**

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

Основными формами реализации программы спортивной подготовки яв-ляются:

- ***групповые и индивидуальные тренировочные занятия,*** тренировочная группа сформирована с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки спортсменов: изучение дебютов, миттельшпиля, эндшпиля, выпол-нение упражнений, решение задач, этюдов, комбинаций;

- ***работа по индивидуальным планам***, самостоятельная работа спортсме-нов;

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

- ***учебно-тренировочные сборы на выезде*** (выборочно в соответствии с пе-речнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивной ра-боты);

- ***медико-восстановительные мероприятия*** (согласно графику прохож-дения УМО и законодательства);

- ***инструкторская и судейская практика;***

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

12

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

***1)*** ***Первый этап – этап начальной подготовки*** *(****ЭНП-1(до года), ЭНП-2(свыше года****)****.***

Этот этап предназначен для шашистов, не имеющих спортивного разряда, рассчитан на 2 года. В итоге спортсмены должны получить представление об основных правилах игры, ознакомиться с историей возникновения и развития шашек, творчеством выдающихся шашистов. После окончания начального эта-па спортсмены должны знать: принципы игры в дебюте, основные тактические приемы, некоторые шашечные термины (дебют, миттельшпиль, эндшпиль и т.д.). В процессе обучения используются различные формы и методы подачи материала:

1) тренировочные занятия (теоретические и практические); 2) конкурсы решения задач;

3) индивидуальные занятия; 4) участие в турнирах.

Большое значение при изучении шашечного курса имеет специально орга-низованная игровая деятельность на учебных занятиях, использование приема разыгрывания учебных заданий, создание игровых ситуаций. Стержневым мо-ментом занятий становиться деятельность самих спортсменов, когда они наблюдают, сравнивают, классифицируют, делают выводы, выявляют законо-мерности.

***2) Второй этап – (до двух лет) (ТЭ-1, ТЭ-2)****.*

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

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

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

***3) Третий этап – (свыше двух лет) (ТЭ-3, ТЭ-4).***

13

Этот этап спортивной специализации рассчитан на два года. Целью данно-го этапа является повышение спортивного мастерства спортсменов до уровня 2 и 1 спортивного разряда, углубленное изучение шашечной теории для дальней-шего спортивного совершенствования. По сравнению с предыдущими этапами возрастает сложность материала. Спортсмены должны прилагать максимум усилий для развития таких качеств как усидчивость, настойчивость, трудолюбие и самодисциплина. К каждой отдельной партии требуется специальная подго-товка, в том числе устранение собственных слабостей и недостатков; учет силь-ных и слабых сторон противника. На данном этапе обучения важную роль игра-ет работа с компьютером.

Методы работы на занятии в основном остаются теми же, но появляются и новые формы:

1) анализ партий с помощью компьютера; 2) работа с базами данных;

3) игра в шашки с компьютером;

4) конкурсы решения этюдов, задач, комбинаций;

5) анализ критических позиций с использованием компьютерных про-грамм.

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

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

Расписание занятий составляться с учетом создания благоприятных усло-вий и режима тренировок, отдыха учащихся, графика обучения их в общеобра-зовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой и досуговой деятельности.

При необходимости разрешается объединение в одну группу спортсменов, разных по возрасту, уровню подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов. В зависи-мости от конкретных условий требования к разрядным нормам могут незначи-тельно меняться.

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

Таблица №4 Перечень тренировочных сборов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной под-готовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора | |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализа-ции) | Этап начальной подготов-ки |  | |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | | | |
| 1.1 | Тренировочные сборы по подготов-ке к международным соревнованиям | 21 | 18 | - | Определяется органи-зацией, осуществляю-щей спортивную под-готовку | |
| 1.2 | Тренировочные сборы по подготов-ке к чемпионатам, кубкам, первен-ствам России | 18 | 14 | - |
| 1.3 | Тренировочные сборы по подготов-ке к другим всероссийским сорев-нованиям | 18 | 14 | - |
| 1.4 | Тренировочные сборы по подготов-ке к официальным соревнованиям | 14 | 14 | - |

15

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | субъекта Российской Федерации |  |  |  | |  | | |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Тренировочные сборы по общей или специальной физической под-готовке | 18 | 14 | - | | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе | | |
| 2.2 | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | | | | Участники соревнований | | |
| 2.3 | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | | | | В соответствии с пла-ном комплексного ме-дицинского обследова-ния | | |
| 2.4 | Тренировочные сборы в каникулярный период |  | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортив-ную подготовку на определенном этапе | | |
| 2.5 | Просмотровые тренировочные сбо-ры для кандидатов на зачисление в профессиональные образователь-ные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | До 60 дней | | | - | | В соответствии с пла-нами приема | | |

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

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего меди-цинского заключения о допуске к занятиям по шахматам и к участию в спор-тивных соревнованиях в соответствии с приказом Министерства здравоохране-ния Российской Федерации от 1 марта 2016 г. N 134 н "О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприя-тий 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) все-российского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осу-ществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со зна-чительными психическими и физическими напряжениями, формирующие ос-новные психологические качества спортсмена:

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

16

борьбы;

2) развитая способность к проявлению волевых качеств;

3) устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и со-ревновательной деятельности;

4) степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей сре-ды;

5) способность к психической регуляции движений, обеспечению эффек-тивной мышечной координации;

6) развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;

7) способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информа-цию в условиях дефицита времени.

**2.6 Предельные тренировочные нагрузки**

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

Таблица №6 Максимальные объемы тренировочной нагрузки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной под-готовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |  |
| Этап начальной подготов-ки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | ЭССМ | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | 18-20 |  | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 9-10 | 10-12 | 936-1040 | 18-20 | |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 6 | 9 | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | 12 | |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 468-520 | 520-624 | 18-20 | 936-1040 | |
| Количество тренировок в год | 156 | 208 | 156 | 208 | 936-1040 |  | |

***Примечания:***

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

Продолжительность одного занятия в день не должна превышать:

17

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

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

Продолжительность одного астрономического часа равняется: в группах НП -60 минут, ТЭ - 60 минут.

**2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

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

Игровая соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий посте-пенно возрастает. Рекомендуется следующие минимальные показатели сорев-новательной нагрузки с учетом этапа подготовки.

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

Минимальные и предельные объемы соревновательной деятельности

При участии в традиционных ежегодных спортивно-массовых мероприя-тиях ГБУ ДО «РЦ СШ» и города более 50% спортсменов группы, тренировоч-ные занятия по разбору и анализу партий, переносятся на место и время прове-дения турнира.

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

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

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

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

Примерные требования к зачислению спортсменов на этапах подготовки

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | | | | |
| 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 |

***2.9.3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе***

***(этапе спортивной специализации)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 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 | | | | | |
| 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» | | | | |

**2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки**

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

**2.11 Структура годичного цикла**

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

20

2.11.1. Современное представление о планировании годичных циклов подготов-ки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

2.11.2. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких трениро-вочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют отно-сительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции трениро-вочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну не-делю (семь дней).

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

1) стимуляционной (кумуляционной);

2) восстановительной (разгрузка и отдых).

Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной по-следовательности микроциклов разной направленности, разного объема и ин-тенсивности.

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

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

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде). 2.11.4. Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы- при-обретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спор-тивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации кругло-годичной тренировки. В шашках в частности следует говорить об однонаправ-ленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода.

21

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

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

2.11.5. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тре-нировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в за-висимости от календаря соревнований.

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

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

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовитель-ный, соревновательный и переходный периоды. В группах первых двух лет под-готовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней так-тической подготовке, повышению уровня сложности решаемых заданий, даль-нейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов шашеч-ной игры. При планировании годичных циклов для проходящих спортивную подготовку свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами заданий на выигрыш материала решаются задачи дальнейшего повышения уровня разно-сторонней тактической и технической подготовленности и на этой базе повы-шение уровня стратегической оценки позиции. Продолжительность подготови-тельного периода - 16-18 недель. Этот период подразделяется на два этапа - об-щей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусмат-ривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

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

22

На втором этапе продолжается развитие практических игровых качеств, совер-шенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются трениро-вочные и контрольные матчи. Большое внимание уделяется развитию мораль-ных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, кон-трольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготов-ленности, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответ-ствовать значимости соревнования.

Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режи-мах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей фи-зической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стиму-лирующие восстановительные средства подготовки в периоды острых трениро-вочных нагрузок или соревнований.

23

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

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

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

24

**III МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

**соревнований**

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

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

1. Тренировочный процесс планируется на основе материалов, изло-женных в данной программе.

2. Планирование тренировочных занятий и распределение программ-ного материала в группах проводится на основании плана тренировок и годово-го графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают ор-ганизацию тренировочных занятий.

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

4. На практических занятиях спортсмены применяют полученные зна-ния, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчи-вость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соот-ветствии с годовым календарным планом.

5. Спортсмены обязаны:

1) приходить на тренировки в дни и часы согласно расписанию; 2) выполнять тренировочную программу;

3) своевременно проходить медицинский контроль и иметь справку о про-хождении медосмотра.

6. Тренер -преподаватель, реализующий данную программу обязан:

1) комплектовать состав групп и принимать меры по сохранению его кон-тингента;

2) составлять план-конспект тренировок и обеспечивать его выполнение; 3) проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;

4) осуществлять всестороннюю физкультурную подготовку спортсменов, выявлять и развивать их творческие способности;

5) два раза в год проводить общий инструктаж по технике безопасности и правилах поведения спортсменов на тренировочных занятиях;

6) на тренировках соблюдать принцип доступности и последовательности;

7) следить за своевременным прохождение медицинского обследования и предоставлением медицинских справок;

25

8) по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических воз-можностей спортсменов и следить за их состоянием во время проведения тре-нировок;

9) обеспечить подготовку мест проведения тренировочных занятий. ***3.1.2. Общие требования безопасности***

1. К работе в кабинет шашек допускаются спортсмены, не имеющие меди-цинских противопоказаний, прошедшие инструктаж по технике безопасности, ознакомленные с инструкцией по технике безопасности и правилами поведения.

2. Опасными факторами в кабинете шахмат являются:

1) физические (неисправная или несоответствующая требованиям СанПиН ме-бель); опасное напряжение в электрической сети; технические средства обуче-ния;

2) химические (пыль);

3) психофизиологические (напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные статистические нагрузки и монотонность труда).

3. Работа спортсменов в кабинете шахмат разрешается только в присут-ствии тренера-преподавателя.

4. Во время занятий посторонние лица могут находиться в кабинете только с разрешения тренера-преподавателя.

5. Во время перерывов между занятиями проводится обязательное провет-ривание помещения с обязательным выходом учащихся из класса.

6. Каждый спортсмен в ответе за состояние своего рабочего места и со-хранность размещенного на нем оборудования.

7. Необходимо на каждом занятии проводить профилактику нарушения осанки и зрения. Для этого нужно следить за рабочей позой во время работы на занятиях. Правильная поза:

1) длина сиденья должна соответствовать длине бедер спортсмена; 2) высота ножек стула должна равняться длине голени;

3) голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол;

4) между краем стола и грудной клеткой сидящего спортсмена необходимо вы-держивать расстояние равное ширине кисти ребенка;

5) расстояние от глаз до стола соответствует 30-35 см; 6) позвоночник опирается на спинку стула;

7) предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно; 8) надплечья находятся на одном уровне.

8. Спортсмены не должны приносить посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

9. Спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать

26

места расположения первичных средств пожаротушения.

10. Спортсмены должны знать место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь

11. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан не-медленно сообщить тренеру-преподавателю.

12. Спортсмены запрещается без разрешения тренера-преподавателя под-ходить к имеющемуся в кабинете оборудованию, закрытым книжным шкафам.

13. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции, привлекаются к ответственности.

***3.1.3. Требования безопасности перед началом занятий*** 1. Проверить правильность установки стола, стула.

2. Подготовить к работе рабочее место, убрав все лишнее со стола, а порт-фель или сумку в специально отведенное место.

3. Обо всех замеченных нарушениях, неисправностях, повреждениях и по-ломках немедленно доложить тренеру-преподавателю.

4. При работе в кабинете шахмат категорически запрещается: 1) находиться в классе в верхней одежде;

2) находиться в классе с напитками и едой.

***3.1.4. Требования безопасности во время занятий***

1. Входить в класс по указанию тренера-преподавателя, соблюдая порядок и дисциплину.

2. Неукоснительно выполнять требования тренера-преподавателя.

3. Постоянно поддерживать порядок и чистоту своего рабочего места.

4. Учащиеся должны соблюдать правильную посадку: сидеть прямо, не су-тулясь, опираясь областью лопаток на спинку стула, с небольшим наклоном го-ловы вперёд; предплечья должны опираться на поверхность стола.

5. Не включать самостоятельно компьютер.

6. Рекомендуется использовать оздоровительные моменты на занятиях: 1) физкультминутки, динамические паузы;

2) минутки релаксации;

3) дыхательная гимнастика; 4) гимнастика для глаз;

5) массаж активных точек; 6) речевая гимнастика.

***3.1.5. Требования безопасности в аварийных ситуациях***

1. При возникновении повреждений на столах или других местах проведе-ния занятий прекратить проведение занятий и сообщить тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены оборудования.

2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тре-

27

неру-преподавателю.

3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадав-шему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4. При возникновении пожара в классе не впадать в панику, следовать ин-струкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать учащихся из ка-бинета через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре админи-страции школы и в пожарную часть.

***3.1.6. Требования безопасности после окончания занятий*** 1. Привести в порядок рабочее место.

2. Все взятые для работы книги положить на место.

3. При обнаружении неисправности мебели или оборудования сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4. Выходить из кабинета только с разрешения тренера-преподавателя, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

**3.2 Рекомендации по планированию спортивных результатов** Исходными данными для составления многолетних планов являются оп-

тимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжитель-ность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия прове-дения тренировочных занятий и другие факторы. На основе особенностях шах-матиста, цели и задачи многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства трениров-ки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры много-летней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых меро-приятий и других факторов. Перспективные многолетние планы подготовки со-ставляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена. Группо-вой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенден-ции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

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

28

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

При разработке годичных планов необходимо учитывать рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности - от изби-рательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на за-ключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов.

**Оперативное планирование**. Этот вид предполагает планирование тре-нировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное за-нятие. Оно осуществляется на основе годичного плана. Наиболее распростране-но месячное планирование. В таком плане конкретизируются основные положе-ния годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств трениров-ки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направ-ленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

**3.3 Требования к организации по и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля** Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль

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

29

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

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

3.4.1. Этап начальной подготовки. Первый год.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы | Содержание |
| 1 | Исторический обзор развития шашек. | Появление шашек на Руси. Упоминание их в былинах. |
| 2 | Спортивный режим и физическая подготов-ка. | Общие сведения об организме человека. Опора и движение. Значе-ние физических упражнений для формирования скелета и мускула-туры. Значение режима, ежедневной гимнастики, водных проце-дур, нормального сна и двигательной активности для шашиста. |
| 3 | Антидопинговые правила |  |
| 4 | Дебют | Определения дебюта, как одной из стадий партии. Значение дебю-та в русских шашках: 1) стратегическая функция, 2) форсирован-ный характер многих дебютных вариантов.  Важность понимания идей дебюта и в то же время – точности при разыгрывании дебютных вариантов.  Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в се-редине игры. Основные принципы развития дебюта. Развитие от-сталых шашек. Борьба за центр. Безопасность дамочных полей. |
| 5 | Миттельшпиль | Определение миттельшпиля, как одной из стадий пар-  тии. Преимущество центральных шашек перед бортовыми. Изоли-рованные шашки.  Фланги – недопустимость заметного ослабления одного из них. Значение ударных колонн. Шашки первого ряда, их связь с укреп-лением и ослаблением позиции. Порядок введения в игру. «Золо-тая» шашка. |
| 6 | Эндшпиль | Определение эндшпиля, как одной из стадий партии.  Дамочные окончания. Элементарные (простейшие) приемы ловли дамки. Четыре дамки против дамки; три дамки и простая шашка против дамки; четыре простых шашки против дамки. Ловля дамок. |

30

2.4.2. Этап начальной подготовки. Второй год.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Переплет. Петля. Столбняк.  Борьба простых шашек (1х1, 2х2). Любки. Активность простых шашек в эндшпиле (захват полей c5, f4, d4, e5).  Оппозиция. Виды оппозиций. Размен и оппозиция. Скользящий размен.  Три дамки против одной. Треугольник Петрова. |
| 7 | Современные инфор-мационные техноло-гии. | Общие сведения о работе ПК. Общие сведения о работе в INTERNET. Запуск шашечных программ. Тактическая подготовка с использованием ПК. |
| 8 | Стратегия и тактика | Определение комбинации. Финальный удар. Простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недо-стающих, подрыв слабых полей.  Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие отсталых шашек, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. Оценка по-зиции и план. |
| 9 | Анализ типовых по-зиций | Дебютные ловушки. Оппозиция. Виды оппозиций. |
| 10 | Решение задач и ком-бинаций | Типовые удары: колонка, шлагбаум, мостик, рогатка, решето. Уда-ры на преддамочные поля. |
| 11 | Тренировочные пар-тии |  |
| 12 | Тестирование и атте-стация | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. |
| 13 | Участие в соревнова-ниях, инструкторская и судейская практика | Турниры группы. Квалификационные турниры. Выполнение 3 юношеского разряда – 2 юношеского разряда.  Правила игры. Нотация. Турнирная дисциплина. Правило «тронул – ходи». Значение спортивных соревнований и их место в трениро-вочном процессе.  Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, офи-циальные, товарищеские. |

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

31

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | вила |  |
| 4 | Дебют | Цель хода 1.cd4 – развитие левого фланга белых (cd4, bc3, cb4). Стратегические идеи некоторых дебютов: «Отыгрыш», «Тычок», «Ленинградская защита» - первые 9-10 ходов.  Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват цен-тра. Атака на слабый фланг. |
| 5 | Миттельшпиль | План игры, оценка позиции. Центр. Сильный и слабый центр. Са-моограничение. Связка. Заключение. Позиционный выигрыш шашки. Жертва шашки. Цугцванг. |
| 6 | Эндшпиль | Борьба дамки против двух простых. Отрезание дамкой простых по диагонали. Вилка. Цепочка. Атака с тыла.  Дамка и простая против простой. Распутье.  Дамка и простая против двух простых. Запирание. Борьба простых шашек (2х2, 3х3). |
| 7 | Современные инфор-мационные техноло-гии. | Овладение навыками работы в интернете с шашечными сайтами. Игра против программы. Запись шашечной партии и разбор оши-бок. |
| 8 | Стратегия и тактика | Коловые позиции. Стратегия в коловых позициях. Охват центра. Комбинации в коловых позициях. Борьба против кола, тычка. |
| 9 | Анализ типовых по-зиций | Центральные позиции. |
| 10 | Решение задач и ком-бинаций | Трёхходовые комбинации. Комбинации с тихим ходом. Свободный темп. Комбинации, связанные с подрывом дамочных полей. |
| 11 | Тренировочные пар-тии |  |
| 12 | Тестирование и атте-стация | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. |
| 13 | Участие в соревнова-ниях, инструкторская и судейская практика | Квалификационные турниры. Первенство города. Выполнение 1 юношеского разряда – 3 взрослого разряда.  Разновидность шашек: русские, международные (стоклеточные), обратные (поддавки). Сходство и различия в правилах. Основы су-действа соревнований. |

2.4.3. Тренировочный этап. Первый год.

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

32

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 | Спортивный режим и физическая подготов-ка. | Тренировка как процесс всестороннего совершенствования шаши-ста, приобретения им специальных систематических знаний, навы-ков и индивидуальных качеств.  Понятие о гигиене. Основные сведения о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена шашиста. Методы закалива-ния. |
| 3 | Антидопинговые пра-вила |  |
| 4 | Дебют | «Кол», «Тычок» - первые 9-10 ходов. «Перекресток». Разыгрывание связки типа «клещи». «Вилочка». Первые ходы. |
| 5 | Миттельшпиль | Понятие «активные поля». Значение полей d4, f4, (c5, e5). Ударные колонны, размен и их роль в борьбе за активные пункты. Усиление активных пунктов с помощью колонн.  Кол, тычок, рожон, связка, зажим, отсталые шашки (определение). |
| 6 | Эндшпиль | Дамочные окончания: четыре дамки против двух дамок.  Цепочка, столбняк, переплет, западня, застава (простейшие прие-мы). |
| 7 | Современные инфор-мационные техноло-гии. | Принципы работы шашечных баз данных - просмотр партий по конкретному сопернику при подготовке к шашечному турниру. Анализ сыгранных партий с помощью аналитических модулей. |
| 8 | Стратегия и тактика | Определение стратегии и тактики. Расчет и план. Простейшие при-емы. Идея и механизм комбинации. |
| 9 | Анализ типовых пози-ций |  |
| 10 | Решение задач и ком-бинаций | Сложные комбинации на сочетание идей. |
| 11 | Тренировочные пар-тии |  |
| 12 | Тестирование и атте-стация | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. |
| 13 | Участие в соревнова-ниях, инструкторская и судейская практика | Квалификационные турниры. Первенство города, области. Под-тверждение 3 разряда, выполнение 2 разряда.  Судейство в соревновании. Воспитательная роль судьи.  Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швей-царская. |

2.4.4. Тренировочный этап. Второй год.

33

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Темы** | **Содержание** |
| 1 | Исторический обзор развития шашек. | Расцвет шашечного спорта после революции. Организация шашеч-ного движения, появление периодической шашечной печати. Пер-вые чемпионаты СССР. |
| 2 | Спортивный режим и физическая подготов-ка. | Спортивный режим. Организм человека и факторы риска: стрессы, гиподинамия, переутомление, переохлаждение. Закаливание и его роль в профилактике инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методы их применения.  Допинг и запрещенный список. Допинговый контроль: тестирова-ние и обработка результатов. |
| 3 | Антидопинговые пра-вила |  |
| 4 | Дебют | «Городская партия», «Старая партия» - первые 9-10 ходов. «Гамбит Кукуева» - начальное представление.  «Обратная городская партия», «Игра Филиппова», «Игра Каулена», «Игра Бодянского» - первые 9-10 ходов. |
| 5 | Миттельшпиль    Эндшпиль | Важность колонны g1, f2, e3 (b8, c7, d6) для борьбы с центральны-ми 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 по-становки. 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 связ-ки.  Отсталые шашки. Чаще всего встречающиеся отсталые шашки a1 (h8) и h2 (a7). Причины их образования. Способы их активизации. |
| 6 | Дамочные окончания: 3 дамки против дамки и шашки. Самоограничение. Отбрасывание. Перекрытие. |
| 7 | Современные инфор-мационные техноло-гии. | Aurora Borealis, Tosha, Edeon. Принципы работы шашечных баз данных на примере: «Поиск конкретного дебюта и базы данных по интересующему началу». Тактическая подготовка. |
| 8 | Стратегия и тактика | Признаки наличия комбинации (недостатки и активные элементы позиции). Значение роздыха.  Элементы техники расчета. Простейшие примеры «дерева вариан-тов». |
| 9 | Анализ типовых пози-ций |  |
| 10 | Решение задач и ком-бинаций | Комбинации повышенной сложности со всех полей доски |

34

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 11 | Тренировочные пар-тии |  |
| 12 | Тестирование и атте-стация | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. |
| 13 | Участие в соревнова-ниях, инструкторская и судейская практика | Квалификационные турниры. Первенство города, области. Под-тверждение 2 разряда. Выполнение 1 разряда.  Основные положения правил игры по шашкам. Разрядные нормы и требования по шашкам. |

4.2.5. Тренировочный этап. Третий год.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Темы** | **Содержание** |
| 1 | Исторический обзор развития шашек. | Роль старшего поколения русских мастеров в становлении совет-ской шашечной школы. Творчество В. Медкова, Н. Кукуева. По-явление молодых талантливых мастеров: С. Натова, Б. Блиндера, Д. Шебедева, И. Тимковского. |
| 2 | Спортивный режим и физическая подготов-ка. | Общие принципы, лежащие в основе тренировки шашиста: со-вершенствование как непрерывный многолетний процесс, поста-новка главной (отдельной) спортивной задачи и конкретных задач на определенных этапах роста, перспективное, годовое и ежеме-сячное планирование, сочетание общей (физической, морально-волевой, психологической) и специальной подготовки (владение всеми элементами шашечной техники, знаниями по всем стадиям партии), учет индивидуальных психофизиологических особенно-стей для планирования тренировочных нагрузок и восстанови-тельных мероприятий.  Понятие об обмене веществ, энергетических затратах при раз-личных физических и умственных нагрузках. Значение правиль-ного питания, его оптимальной калорийности. |
| 3 | Антидопинговые пра-вила |  |
| 4 | 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 преждевремен-ной активизации правого фланга черных.  «Игра Романычева». Использование переразвития черных по-средством связки центра с поля f4.  «Центральная партия». Несколько форсированных вариантов. «Обратная игра Бодянского» - общее знакомство. «Ленинградская защита», «Новоленинградская защита», «Киев-  ская защита», «Защита Когана» - общий обзор, первые 9-10 хо-дов.  «Косяк Саргина». Последствия хода 5…. h8-g7? |

35

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 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 удержа-ние 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 ко-лоннами. 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 ослабле-нием 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 раз-вития фланга противника и стеснение его правого фланга. Иллю-страция примерами из дебютов.  Жертва. Определение. Простейшие примеры жертв для проры-ва и связки.  Специфика планирования в открытых и связанных позициях. |
| 6 | Эндшпиль | Этюд (определение). Важность знания этюдных идей. |
| 7 | Современные инфор-мационные техноло-гии. | Тренажер для самостоятельного анализа шашечных партий. Стра-тегическая подготовка. |
| 8 | Стратегия и тактика | Подготовка комбинации. Угрозы. Примеры ошибочных комбина-ций. |
| 9 | Анализ типовых по-зиций |  |
| 10 | Решение задач и ком-бинаций | Решение задач повышенной сложности с тихими ходами. Тактика в дебюте. |
| 11 | Тренировочные пар-тии |  |
| 12 | Тестирование и атте-стация | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. |
| 13 | Участие в соревнова-ниях, инструкторская и судейская практика | Квалификационные турниры. Первенство города, области. Под-тверждение 1 разряда.  Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица оче-редности игры в соревнованиях. Правило определения цвета ша-шек. |

36

4.2.6. Тренировочный этап. Четвертый год.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Темы** | **Содержание** |
| 1 | Исторический обзор развития шашек. | В. Соков – корифей русских шашек. Его достижения в теории, практике, композиции.  Создание основ советской шашечной педагогики. Дальнейшее развитие шашечного спорта после Великой Отечественной вой-ны. Развитие теории дебюта, миттельшпиля и эндшпиля. Спор-тивные и творческие достижения З. Цирика, Б. Блиндера, В. Абаулина. |
| 2 | Спортивный режим и физическая подготов-ка. | Методы совершенствования шашиста, общая характеристика. Вредное воздействие курения и спиртных напитков на здоровье и конкретные спортивные качества шашиста.  Циклы, периоды, этапы подготовки шашиста.  Комплекс ГТО как основа физической подготовки шашиста. |
| 3 | Антидопинговые пра-вила |  |
| 4 | Дебют | «Старая партия». Краткое ознакомление с основными система-ми.  «Кол». Система с разменом на g5.  «Игра Романычева». Основные варианты.  «Ленинградская защита». «Новоленинградская защита». Основ-ные 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 город-ская партия», «Косяк Хромого», «Обратный кол» - основные ва-рианты.  Ход 1. e3-d4 – «Игра Филиппова». Основные системы дебюта. «Игра Бодянского». Системы с 2. b2-a3 и 2. e3-d4  «Обратный кол». Основные идеи и примерные варианты. Ход 1. ed4. «Игра Филиппова» и система Блиндера.  «Игра Бодянского». Система со связкой 1. … ba5 и ходом ab2. «Жертва Шошина-Харьянова», «Жертва Мазурка». |
| 5 | Миттельшпиль | Связки. Комбинационные возможности связанной стороны. Отсталые шашки. Применение удара Кукуева при отсталой шаш-ке h2 (a7).  Борьба против кола. Связка центральных шашек на двух флан-гах. Использование отсталых шашек h2 (a7) и a3 (h6). Перехват центра разменом кола. Типовые комбинации за атакующую и за-щищающуюся стороны.  Разрыв по флангам, его использование.  Способы усиления преимущества в центре. Переразвитие. При-меры выгодного и невыгодного переразвития.  Обоюдная борьба за центр. Способы перехвата активных полей. |

37

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Окружение центра. Начальное представление.  Симметричные позиции. Общие принципы их разыгрывания. Значение темпов.  Жертвы для захвата активных полей. Спасающие жертвы. Безупорный центр, методы борьбы против него. Предпосылки иг-ры на окружение: отсталые шашки, отсутствие упо-ров, переразвитие и т.д.  Косяковые позиции. Общая характеристика.  Важность точного расчета при жертве. Ошибочные жертвы. Техника расчета. Учет угроз и тактических моментов. |
| 6 | Эндшпиль | Дамка и две простые против дамки. Позиция Саргина. Две дамки и простая против дамки и простой. Проводка шашки c1. |
| 7 | Современные инфор-мационные техноло-гии. | Основные алгоритмы современных шашечных программ. On-line шашки. Игровой сервер Gambler и его использование для от-работки изученного материала и получения игровой практи-ки. Читерство. |
| 8 | 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 форсирован-ных продолжениях. Стратегическая направленность в игре Фи-липпова. Стратегический (общий план) в игре Бодянского и дру-гие позиции со связкой левого фланга. |
| 9 | Анализ типовых пози-ций |  |
| 10 | Решение задач и ком-бинаций | Тактика в окончаниях. Тактическая составляющая этюдов. |
| 11 | Тренировочные пар-тии |  |
| 12 | Тестирование и атте-стация | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. |
| 13 | Участие в соревнова-ниях, инструкторская и судейская практика | Квалификационные турниры. Первенство города, области, округа. Выполнение нормы КМС, получение международного рейтинга. Организация и проведение шашечных соревнований. Положение о соревновании. Регламент. Подготовка места соревнования. По-рядок открытия и закрытия соревнований. Создание праздничной обстановки соревнований. Документация соревнований, оформ-ление отчета об их проведении. |

***3.4.4. Методы обучения***

В программе применяются разнообразные методы обучения. Основопола-гающее значение имеют следующие:

1) поисковый метод как нахождение учащимися самостоятельного оп-тимального решения;

38

2) соревновательный метод как включение в занятие творческой кон-курсной ситуации или проведение занятия в форме соревнования;

3) метод мобилизации морально-волевых качеств, необходимых для решения задачи и участия в соревновательной ситуации;

4) метод анализа и синтеза, как отработка отдельных тактических при-емов и их последующее применение в более сложной комбинации, практиче-ском задании или целой партии;

5) игровой метод, организующий определенные этапы и формы заня-тия. Он органичен для занимающихся младшего школьного возраста, где часть занятия может проводиться в игровой форме с целью развития сообразительно-сти, скорости реагирования, например, игра в мини-соревнования, конкурсный «экспресс-опрос» по пройденному материалу и др.

***3.4.5. Принцип построения программы***

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

1) принцип последовательности, движение от простого к сложному выстраивают логику освоение основных тематических разделов программы. Это делает процесс обучения органичным и непринужденным.

2) принцип научности. В процессе обучения дети осваивают систему дебюта, середину игры и окончания, знакомятся с целым рядом партий, прие-мами и методами ведения игры.

3) принцип наглядности в настоящем образовательном курсе сочетает-ся с опорой на коллективное творчество: объясняя материал, тренер-преподаватель показывает на большой доске те или иные позиции используя при этом коллективную творческую работу учащихся.

4) принцип доступности реализуется, прежде всего, в объяснении тре-нером-преподавателем материала, который должен даваться с учетом индиви-дуальных особенностей и способностей учащихся. При необходимости тренер-преподаватель должен включать в занятия индивидуальное объяснение слож-ных моментов в освоении Программы.

**3.5 Рекомендации по организации психологической подготовки** Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в

следующем:

1) формирование мотивации к занятиям шахматами; 2) развитие личностных качеств;

3) совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию

39

информации и принятию решений;

4) развитие специфических качеств - развитие комбинационного зре-ния и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способно-стей, постоянный аналитический анализ;

5) формирование межличностных отношений в спортивном коллекти-ве.

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

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

a) разъяснение; b) критика;

c) одобрение; d) осуждение; e) внушение.

Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психологического воздействия в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность шахматиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шахматистов.

Таблица №13

40

Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шахматиста

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

**3.6 Планы применения восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей шахматистов.

Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы: 1) естественные и гигиенические;

2) педагогические;

3) медико-биологические; 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов

41

восстановления. Для начинающих шахматистов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсмена на процедуры.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после занятий и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна. Во время интенсивных тренировок на тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1) непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;

2) водные процедуры;

3) отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут); 4) дневной сон (1,5-2 часа).

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

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

Субъективные: шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

1. Естественные и гигиенические средства восстановления К данным средствам восстановления относятся: 1)рациональный режим дня;

2)правильное, то есть рациональное калорийное и сбалансированное

42

питание;

3) естественные факторы природы. Режим дня.

Следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам учащихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания.

Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шахматного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок.

Питание шахматиста должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Использование естественных факторов природы.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в парке – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки

2. Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами восстановления подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, то есть соответствие нагрузок функциональных возможностям организма, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное

43

сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общей физической подготовки важны ходьба, бег, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

3. Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся: 1) специальное питание и витаминизация;

2) фармакологические;

3) физиотерапевтические; 4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в шахматах, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

4. Психологические средства восстановления

Следовательно, выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шахматах. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий.

**3.7 Планы антидопинговых мероприятий**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

4.2 План антидопинговых мероприятий по этапам спортивной подготовки.

Одной из главных задач современной спортивной подготовки начинающих спортсменов является формирование установки у подрастающего поколения о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового. Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, в частности, оказалась связана с репутационными потерями для страны в целом. Решение данной проблемы не может ограничиваться контрольно-запретительными мерами; не менее важно формирование у спортсменов установки о нетерпимости к данному явлению на ценностно-мотивационном уровне. Поэтому необходимо, не ограничиваясь информированием, подвести занимающихся к убеждению о недопустимости допинга как следствию личностного выбора.

 На сегодняшний день невозможно назвать страну, участвующую в олимпийском движении и не предпринимающую активных действий для борьбы с допингом в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера - преподавателя. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и недопустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Необходимо проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов и их родителей об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а так же ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;

- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психологическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом детей и подростков более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда отношения к спорту, как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах занимающихся ценности здоровья, пропаганда отношения к спорту, как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, участвующего в спортивном соревновании;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров - преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

**План антидопинговых мероприятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Мероприятие | Тема | Сроки проведения | Ответственный |
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие (беседа) | «Последствия допинга для здоровья»,  «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»  «Ознакомление с проверкой лекарственных средств через сайт РУСАДА» | 1 раз в месяц | Тренеры преподаватели учреждения, ответственный за антидопинговую политику в учреждении |
| Теоретическое занятие (беседа) | Ценности спорта. Честность в спорте. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список».  Ответственность за применение допинга. | 1 раз в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, ответственный за антидопинговую политику в учреждении, тренеры преподаватели учреждения |
| Теоретически-практическое занятие | Проверка знаний у спортсменов в области проверки лекарственных препаратов через сайт РУСАДА | По мере необходимости, но не менее 1 раз в год | Тренеры преподаватели учреждения |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | По мере необходимости, но не менее 1 раз в год | Спортсмены |
| Родительское собрание | Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Ответственность за применение допинга. | По мере необходимости, но не менее 1 раз в год | Тренеры преподаватели учреждения, ответственный за антидопинговую политику в учреждении |
| Тренировочный этап | Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | По мере необходимости, но не менее 1 раз в год | Спортсмены |
| Теоретически-практическое занятие | Проверка знаний у спортсменов в области проверки лекарственных препаратов через сайт РУСАДА | По мере необходимости, но не менее 1 раз в год | Тренеры преподаватели учреждения, ответственный за антидопинговую политику в учреждении |
| Родительское собрание | Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Ответственность за применение допинга. | По мере необходимости, но не менее 1 раз в год | Тренеры преподаватели учреждения, ответственный за антидопинговую политику в учреждении |
| Семинар | Виды нарушений антидопинговых правил  Запрещенный список | 1 раз в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, ответственный за антидопинговую политику в учреждении, тренеры преподаватели учреждения |
| Этап совершенствования спортивного мастерства  Этап высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | По мере необходимости, но не менее 1 раз в год | Спортсмены |
| Семинар | Виды нарушений антидопинговых правил.  Процедура допинг-контроля.  Подача допинг-контроля.  Подача запроса на ТИ.  Система АДАМС». | 1 раз в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, ответственный за антидопинговую политику в учреждении, тренеры преподаватели учреждения |

**3.8 Планы инструкторской и судейской практики** Подготовку спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя,

инструктора и судьи целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Занятия спортсменов по этой теме следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения, спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время тренировок необходимо приучать шахматистов к самостоятель-ному ведению дневника: вести учет тренировочных занятий с тематикой, зада-ний и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты вы-ступления на соревнованиях, делать их анализ.

**IV СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортив-ную подготовку на каждом на каждом этапе спортивной подготовки, с уче-**

**том возраста и влияния физических качеств и телосложения на результа-тивность по виду спорта «Шахматы»**

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

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

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

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

Результатом реализации Программы является: На этапе начальной подготовки:

1) формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

2) формирование широкого круга двигательных умений и навыков; 3) освоение основ техники по виду спорта шахматы;

4) всестороннее гармоничное развитие физических качеств; 5) укрепление здоровья спортсменов;

6) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шахматы.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

1) повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

2) приобретение опыта и стабильность выступления на официальных

48

спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы; 3) формирование спортивной мотивации;

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

4) укрепление здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществля-ющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, пред-ставляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориенти-рования их на занятия спортом;

б) тестирование юношей и девушек с целью выполнения нормативов об-щей физической и специальной подготовки для зачисления в группы.

в) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта шахматы;

г) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Таблица №15 Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду

спорта «Шашки»

Условные обозначения:

3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

**4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом эта-пе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для пере-вода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спор-**

**тивной подготовки**

Результатом реализации Программы является: На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

49

- освоение основ техники по виду спорта шашки;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шашки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, так-тической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на офици-альных спортивных соревнованиях по виду спорта шашки;

- формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществля-ющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, пред-ставляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориенти-рования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта шашки;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Про-грамме на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спор-тивного мастерства, не ограничивается.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определя-ется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать зада-чам каждого из этапов подготовки.

Нормативные требования для перевода на следующий этап/период подготовки.

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

50

|  |  |
| --- | --- |
|  | Участвовать в турнирах первенств группы.  Выполнить 3 юношеский разряд, 2 юношеский разряд.  Сдать зачёт по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы. |
| Этап начальной подготовки,  второй год | 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», «иг-ры Петрова», «Отыгрыша».  Показать умение осуществлять простые шашечные приёмы (комбина-ции) в пределах двух – трёх ходов.  Владеть основами дамочного эндшпиля, понятиями «оппозиция», «цугц-ванг». Размен.  Участие в квалификационных турнирах, первенстве города. Выполнение 1 юношеского разряда – III взрослого разряда.  Сдавать зачет по общефизической подготовке в соответствии с програм-мой общеобразовательной школы своей возрастной группы. |
| Тренировочный этап,  первый год | 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. Пока-зать знание стратегических идей позиций городской партии.  Владеть сложными комбинациями на сочетание идей, уметь осуществ-лять приём «форпост».  Владеть смешанными окончаниями «дамка и простые шашки». Знать основные положения личной гигиены шашиста.  Сдать зачёт по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.  Участвовать в официальных соревнованиях, квалификацион-ных шашечных турнирах. Выполнить II разряд. |
| Тренировочный этап,  второй год | Знать разрядные нормы и требования по шашкам.  Знать системы соревнований по шашкам, уметь пользоваться таблицей очерёдности игры, определять цвет шашек, знать разновидности кон-троля времени на обдумывание ходов.  Рассказать о сильнейших шашистах СССР.  Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегиче-ских 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 про-стых, этюдные окончаниях. |

51

|  |  |
| --- | --- |
|  | Иметь понятие о тренировке шашиста.  Понимать необходимость изучения литературы по шашкам для совер-шенствования знаний.  Сдать зачёт по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.  Участвовать в официальных соревнованиях, квалификацион-ных шашечных турнирах. Выполнить I разряд. |
| Тренировочный этап,  третий год | Иметь представление о роли детско – юношеских спортивных школ в развитии спорта в нашей стране.  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 творче-стве, значении наследия А. Д. Петрова для развития теории по русским шашкам.  Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира по междуна-родным шашкам.  Дать исторический обзор развития шашек в России.  Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегиче-ских идей центральной партии, ленинградской защиты, киевской защи-ты, 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, квалификацион-ных шашечных турнирах. Подтвердить I разряд. |
| Тренировочный этап,  четвертый год | 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 ХХ 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 приёмами защиты в шашечной партии. Продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности шашек (связка).  Владеть приёмами борьбы в дамочных окончаниях и комбинированных окончаниях.  Тренировка как процесс всесторонней подготовки шашиста и приобрете-ния 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.  Участвовать в официальных соревнованиях, квалификацион- |

52

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

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

Контроль общей и специальной физической подготовки осуществляется в форме тестирования.

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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» | | | | |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 60 м | с | не более | |
| 9,9 | 10,3 |
| 1.2. | | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 9.30 | 11.30 |
| 1.3. | | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 20 | 14 |
| 1.4. | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +9 | +13 |
| 1.5. | | Подтягивание из виса  на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 7 | - |
| 1.6. | | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| - | 17 |
| 1.7. | | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 175 | 165 |
| 2. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 2.1. | Спортивные звания «мастер спорта России» и (или) «гроссмейстер России» | | | | |

**4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специ-альной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих**

**спортивную подготовку, методические указания по организации тестиро-вания, методам и организации медико-биологического обследования.**

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

Тесты дают информацию, прежде всего о степени сформированности об-щефизических и специальных способностей шашиста.

Тесты должны отвечать специальным требованиям:  стандартность;

 надежность;

 объективность

 информативность;

 наличие системы оценок.

54

При самой строгой стандартизации результаты теста должны обладать до-статочной надежностью, т.е. высокой степенью совпадения результатов при по-вторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

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

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

Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста:

 время тестирования;

 психофизиологические факторы (объем и интенсивность нагрузки, мо-тивация);

 подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяс-нение и демонстрация).

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

При использовании тестов следует руководствоваться следующими пра-вилами:

 тест должен соответствовать возможностям испытуемого;  необходимо использовать простые по структуре тесты;

 перед выполнением тестов у испытуемых должна создаваться хорошая мотивационная установка;

 выполнение тестов (их реализация) должно занимать не более двух тренировочных занятий.



**Система контроля и зачетные требования**

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

Этап начальной подготовки.

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

55

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

56

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Период спортивной подготовки** | **Темы** | **Основные элементы контрольных заданий** |
| Первый год | I. Общая физическая подготов-ка | Понятие о гигиене. |
| II. Специальная физическая подготовка | Основные упражнения для укрепления мышц спины и шеи, упражнения на развитие гибкости и выносливости, на координацию движений. Бег (ходьба). |
| III. Теоретическая, психологи-ческая подготовка | С. Воронцов, Ф. Каулен, А. Шошин. Классификация дебютов. «Кол», «Тычок», «Пе-рекресток», «Вилочка».  Активные поля. Ударные колонны. Определе-ние: кол, тычок, рожон, зажим, связка, отсталые шашки.  Дамочные окончания. Простейшие приемы в окончании: цепочка, столбняк, переплет, за-падня, застава. |
| IV. Технико-тактическая под-готовка | Сложные комбинации на сочетание идей. |
| V. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | Системы проведения соревнований.  Участие в квалификационных турнирах, пер-венстве города, области. Подтверждение 3 раз-ряда. Выполнение 2 разряда. |
| Второй год | I. Общая физическая подготов-ка | Спортивный режим.  Допинг. Допинговый контроль. |
| II. Специальная физическая подготовка | Основные упражнения для укрепления мышц спины и шеи, упражнения на развитие гибкости и выносливости, на координацию движений. Бег (ходьба). |
| III. Теоретическая, психологи-ческая подготовка    IV. Технико-тактическая под-готовка | Организация шашечного движения. Первые чемпионаты СССР.  Классификация дебютов. «Городская партия», «Старая партия», «Гамбит Кукуева», «Обратная городская партия», «Игра Филиппова», «Игра Каулена», «Игра Бодянского».  Кол и тычок. Сила и слабость шашки на поле e5. Решето – изъян позиции. Отсталые шашки. Связка. Принципы игры при связках. Дамочные окончания: три дамки против дамки и шашки.  Шашечные программы Aurora Borealis, Tosha,  Edeon.  Решение комбинаций повышенной сложности. |
| V. Участие в соревнованиях, | Основные положения правил игры по шашкам. |

57

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

58

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Дамка и две шашки против дамки. Позиция Саргина. Безупорный центр, косяковые пози-ции, ошибочные жертвы.  Проводка шашки с1. |
| IV. Технико-тактическая под-готовка | Тактика в окончаниях. |
| V. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | Организация и проведение соревнования. Инструкторская и судейская практика. Участие в квалификационных турнирах, пер-венстве города, области, округа. Выполнение нормы кмс. |

59

**V ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

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

1. Цукерник Э.Г. Антология шашечных комбинаций. 3333 примера тактики в русских шашках: Учебное пособие / Э.Г. Цукерник. – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2015. – 472 с.

2. Вирный А.Я.: Немного о шашках, но по существу: Учебное пособие / А.Я. Вирный. – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2019. – 320 с.

3. Высоцкий В.М.: Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Том 1: Учеб-ное пособие / В.М. Высоцкий. – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2018. – 312 с.

4. Высоцкий В.М.: Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Том 2: Учеб-ное пособие / В.М. Высоцкий. – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2018. – 288 с.

5. Христич В.: Правила вида спорта "Шашки": Учебное пособие / В. Христич. – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2019. – 96 с.

6. Медведев В.: Необычные шашки. 50 новых шашечных игр: Учебное пособие / В. Медведев. – Москва: Издательство Феникс, 2015. – 116 с.

7. Цирик З.И.: Русские шашки. Окончания партий: Учебное пособие / З.И. Ци-рик. – Москва: Издательство Духовное возрождение, 2008. – 184 с.

8. Сергеев Ф.В.: "Обратная игра Бодянского". Часть 1. Методическое пособие по русским шашкам / Ф.В. Сергеев. – Москва: Издательство Клуб любителей шашечной игры, 2000. – 215 с.

9. Высоцкий В.М.: Шашки от а1 до h8: Учебное пособие / В.М. Высоцкий. – Черкассы: Издательство Черкассы, 2019. – 176 с.

10. Ефимчук Е.М: Русские шашки. Докомпьютерная эпоха: Учебное пособие / Е.М, Ефимчук. – Москва: Издательство Русский шахматный дом. 2018. – 236 с. 11. Устьянов С.Ю.: Классическая шашечная миниатюра – 64.: Учебное пособие /С.Ю. Устьянов. - Москва: Издательство Клуб любителей шашечной игры, 2011. – 168 с.

**5.2. Рекомендуемая литература для спортсменов**

1. Юровский Е.М.: Зайкины шашки: Учебное пособие / Е.М. Юровский, Л.П. Кондратьева. – Санкт-Петербург: Издательство Литера, 2001. – 60 с.

2. Быстрякова Е.: Русские шашки. Первый уровень: Учебное пособие / Е. Быст-рякова. - Санкт-Петербург: Издательство Литера, 2017. – 44 с.

3. Медведев В.: Шашки для начальной школы: Учебное пособие / В. Медведев. – Москва: Издательство Феникс, 2016. – 92 с.

60

1. **Характеристика кадрового состава**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О. | Должность (вид спорта тренера-преподаватели,кол-во часов) | Штат или  совместитель | Дата  рождения | Профессиональное образование (специальность) | Профессиональная переподготовка | Дата приема на  работу (№приказа) | Стаж работы (общий) | Категория | Звание |
| 1+ | Новрабиев Лечи Махмудович | Директор тренр -преподаватель  (шашки,12час.) | штат | 06.02.1971 | Высшее, физик | 252часа, 2019г | Пр.№01-к от 01.04.2013г. | 29 лет | вторая |  |
| 2+ | Цабаева Медни Ризвановна | Зам. директора по СР. | штат | 20.02.2004 | Средне-спец., бухгалтер | 504 часа,2022г. | Пр.№63-к от 30.06.2022г. | 4 мес. | вторая |  |
| 3+ | Асхабов Эли Усманович | Тренер -преподаватель (баскетбол,24 час.) | совм. | 12.12.1973 | Высшее, педагогика и методика | 252часа, 2019г | Пр.№04-к от 01.02.2014г. | 26 лет | вторая |  |
| 4+ | Дудаев Халид Шахаевич | Тренер -преподаватель (волейбол, 24час.) | штат. | 04.07.1969 | Высшее, физическая культура. | 504 часа,2020г | Пр.№36-к от 01.11.2014г. | 29 лет | вторая |  |
| 5+ | Ибрагимов Рамзан Русланович | Тренер -преподаватель (волейбол, 12 час.) | совм. | 17.07.1991 | Высшее,менеджер | 252 часа, 2019г. | Пр.№13-к от 01.04.2013г. | 11 лет | вторая |  |
| 6+ | Ибрагимов Руслан Шихабович | Тренер -преподаватель (волейбол,36 час.) | совм. | 05.11.1966 | Средне-спец., агроном | 504 часов, 2020г. | Пр.№12-к от 01.04.2013г. | 27 лет | вторая |  |
| 7+ | Ибрагимов Рустам Русланович | Тренер -преподаватель (футбол,24час.) | штат. | 09.06.1990 | Высшее, физрук | 504 часов, 2020г. | Пр.№20-к от 31.07.2015г. | 7 лет | вторая |  |
| 8+ | Индирбиев Ахмед Вахаевич | Тренер -преподаватель (вольная борьба,12 час.) | совм. | 23.10.1990 | средне-спец.,бухгалтер | 252 часа, 2019г. | Пр.№08-к от 02.02.2015г. | 7 лет | вторая |  |
| 9+ | Исрапилов Тамерлан Моулдыевич | Тренер -преподаватель (футбол,36 час.) | штат. | 14.02.1992 | Н/средне-спец., физрук |  | Пр.№02-к от 01.02.2014г. | 8лет | вторая |  |
| 10+ | Махмудов Нурсолта Биарсович | Тренер -преподаватель (шашки, 24 час.) | штат. | 11.02.1963 | Средне-спец., бухгалтер | 252 часа,2019г. | Пр.№26-к от 31.12.2015г. | 27 лет | вторая |  |
| 11+ | Мовлидов Джамбулат Висурхажиевич | Тренер -преподаватель (бокс,12 час.) | штат. | 14.04.1987 | Н/средне-спец., физрук |  | Пр.№23-к от 15.10.2019г. | 3 года | вторая |  |
| 12+ | Сатыров Алимхан Анварбекович | Тренер -преподаватель (волейбол, 24 час.) | совм. | 17.01.1979 | Высшее, коммерция | 252 часа, 2019г | Пр.№21-к от 01.04.2013г. | 20 лет | высшая |  |
| 13+ | Турлаев Зелимхан Висаитович | Тренер (тхэквондо,24 час.) | штат. | 21.05.1992 | Высшее, физрук | 504 часов, 2020г. | Пр.№38-к от 01.12.2014г. | 8 лет | вторая |  |
| 14+ | Зубайраев Адам Зулпазлиевич | Тренер -преподаватель (баскетбол, 36час.) | штат. | 15.04.1975 | Средне-спец., радиомеханик | 504 часа,2022г | Пр.№64-к от 30.06.2022г. |  | вторая |  |
| 15+ | Хасмиков Сулейман Русланович | Тренер -преподаватель (футбол,24 час.) | штат. | 29.04.1989 | Высшее, Юрист | 252 часа, 2019г. | Пр.№27-к от 01.10.2013г. | 9 лет | вторая |  |
| 16+ | Абдуллаева Петимат Юнусовна | Инструктор-методист | штат. | 09.10.1986 | Средне-спец., учитель начальных классов | 252 часа, 2019г. | Пр.№17-к от 01.07.2014г. | 8 лет | вторая |  |
| 17+ | Новрабиева Жайна Лечивна | делопроизводитель | штат. | 20.06.2005г | Н\Средне-спец., соцработник |  | Пр.№71 от 30.09.2022г. | 7 мес. | вторая |  |
| 18+ | Окуева Маидат Хаидовна | техничка | штат. | 04.04.1977 | Среднее. |  | Пр.№13-к от 31.08.2019г. | 5 лет | вторая |  |