

« УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СШ
по шахматам и шашкам

Б.О. Терещенко
2023 года



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«шашки»**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта шашки (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивных дисциплинах: русские шашки - быстрая игра, русские шашки - быстрая игра - командные соревнования, русские шашки - командные соревнования, русские шашки - молниеносная игра, русские шашки - молниеносная игра - командные соревнования, русские шашки, стоклеточные шашки - быстрая игра, стоклеточные шашки - быстрая игра - командные соревнования, стоклеточные шашки - командные соревнования, стоклеточные шашки - молниеносная игра, стоклеточные шашки - молниеносная игра - командные соревнования, стоклеточные шашки, игра по переписке, обратная игра в шашки (поддавки), шашечная композиция, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шашки», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022г. № 1072 (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах 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	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	8	6-12

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	2-4
---	-------------------	----	-----

4. Объем Программы:

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия:

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

- спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «шашки»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

На спортивные соревнования направляются обучающиеся на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

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

6. Годовой учебно-тренировочный план (приложение № 1 к Программе)

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

7. Длительность пребывания юного спортсмена в спортивной школе, большой объем и высокая интенсивность тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность учебной программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени, частые стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях – все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психическому состоянию обучающегося. Поэтому так важно значение целенаправленной и систематической воспитательной работы в группе, которая окажет благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь юных спортсменов.

Эффективность воспитательной работы со спортсменами во многом зависит от четкости ее планирования, от умения ставить на каждом этапе тренировочного процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов. Особое внимание воспитательной работе уделяется в спортивно-оздоровительных лагерях, на тренировочных мероприятиях и во время выезда команды на соревнования в другие города. Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных воздействий позволяет предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.

Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к Программе.

8. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3 к Программе.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных специалистов, досконально знающих правила вида спорта, правила поведения на соревнованиях и вне их, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность у спортсменов познакомиться со спецификой той или иной работы, что может послужить толчком к выбору профессии в дальнейшем.

Одной из задач тренера-преподавателя является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе на практических текущих занятиях и продолжать инструкторскую судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

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

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства - основными средствами восстановления является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «шашки»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шашки»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 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»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Исторический обзор развития игры: Разнообразные игры на клетчатой доске. Возникновение шашечных игр и распространение их по миру.

Правила игры: Знакомство с правилами игры, в соответствии с шашечным кодексом.

Дебют: Строение шашечной доски. Оценка сильных полей. Центр.

Миттельшпиль: Бортовые и центральные шашки. «Золотая» шашка. Изолированная шашка. Проходная шашка.

Эндшпиль: Петля. Столбняк. Диагонали доски. Шлагбаум. Двойная петля. Переплет.

Стратегия: Сравнение стратегических и тактических приемов игры. Оппозиция. Изолированная шашка. Простейшие способы выигрыша. Запирание. Прорыв.

Тактика: Использование правила «Бить обязательно». Ударные колонны. Цепочка шашек. Элементы комбинации. Простейшие удары.

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

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Исторический обзор развития игры: Появление шашек на Руси. Упоминание их в былинах и других литературных памятниках. Первая книга о шашках. Шашечные мастера дореволюционной России. Первые турниры в России. Творчество В.И.Шошина, Ф.В.Каулена, А.С.Харьянова. Роль П.Н.Бодянского в популяризации шашек.

Правила игры: Правило «Турецкого» удара. Различные системы проведения турниров. Шашечная нотация.

Дебют: Развитие шашек в дебюте левым и правым флангом. Дебютные ловушки. Комбинационные идеи в различных дебютах. Знакомство с различными дебютными началами. Дебют «Кол».

Миттельшпиль: Левый, правый фланг. Центр. Простейшие связки. Шашки первого ряда, их связь с укреплением и ослаблением позиций. Размен. Различные виды разменов. Опорные пункты. Захват колового поля. Разрыв по флангам. Активные шашки. Слабые шашки.

Эндшпиль: Различные виды петель. Использование путей доски для ловли дамки. Четыре дамки против одной. Три дамки против одной. Вилка. Распутье. Связка. Отрезанные шашки. Борьба простых.

Стратегия: Оппозиция. Исключения из правил оппозиции. Изолированная шашка. Нападения. Виды защит. Оппозиция. Изолированная шашка. Прорыв. Постановка рожна. Опорные поля. Связка флангов. Различные финальные удары.

Тактика: Виды ударных колонн. Использование нападений. «Доставка» шашек в финальную цепь. Удаление «мешающих» шашек из финальной цепи.

Различные финальные удары. Роздых. Подрыв дамочных полей. Постановка шашек в финальную цепь с пропуском в дамки. Удар «Каблучок». Удар «Крюк».

Турнирная практика: Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Поведение в процессе игры, реакция «зевки», удачные ходы, конечный результат партий, влияние результата сыгранной партии на игру в следующей партии, поведение родителей учащегося во время партии и после ее окончания, взаимоотношения учащегося и родителей. Оценка силы игры соперника по количеству очков в турнире.

Анализ партий и позиций: Критичное и объективное оценивание причины неудач, быстрое преодоление отрицательных эмоций. Критический самоанализ по результатам игры. Оценка соперника. Понимание достоинства и недостатков своей игры. Самооценка

Конкурсы решений позиций: Решение позиций на время, скорость, качество.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

I ГОД ОБУЧЕНИЯ

Физическая культура и спорт в России: Система проведения Всероссийского турнира «Чудо-шашки».

Исторический обзор развития игры: Воронцов С.А.- первый чемпион России. Чемпионы СССР и их комбинации (Б.Н.Блиндер, С.Я.Натов, И.В.Тимковский, В.А.Соков, В.В.Медков, В.Бакуменко, Д.В.Шебедев).

Шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований:

Различные системы проведения соревнований: круговая, швейцарская, олимпийская, система микроматчей, смешанная.

Спортивный режим и физическая подготовка: Понятие о гигиене. Методы закаливания.

Дебют: Тактические ловушки в начале партии. Изучение дебютных начал по комбинационным партиям.

Миттельшпиль: Сила центра. Борьба за опорные пункты: кол, тычок, рожон. Развитие отсталых шашек в начале партии. Причины их образования и способы активизации.

Эндшпиль: Понятия: столбняк, переплет, западня, застава. Три дамки против одной. Трамплин.

Стратегия: Постановка рожна при помощи жертвы. Тактические приемы захвата опорных полей. Контрпиемы. Игра на удержания отсталых шашек. Прорыв по левому флангу.

Тактика: Использование дамки противника для проведения комбинаций. Удар «Лестница», «Мостик». Изучение финальных ударов со второй линии. Контрпиемы.

Турнирная практика: Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Самооценка: уровень знаний в дебюте, эндшпилье, тактическое мастерство. Оценка силы игры соперника.

Анализ партий и позиций: Понимание достоинства и недостатков своей

игры. Самооценка. Влияние результата сыгранной партии на игру в следующей партии

Конкурсы решений позиций: Решение позиций на время, скорость, качество.

Спарринг-тренировки: Тренировочные игры. Выполнение заданий.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Физическая культура и спорт в России: Ступенчатая система отбора в шашечном спорте.

Исторический обзор развития игры: Чемпионы СССР и их комбинации (М.Н.Коган, З.И.Цирик, Ю.А.Митягин, В.И.Абаулен, В.Б.Городецкий, А.Н.Плакхин, В.С.Литвинович, В.Р.Габриелян, Н.В.Абадиев). Воспоминание шашкистов о Великой Отечественной Войне.

Шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований:

Запись и оформление бланка партий. Контроль времени. Пользование часами.

Спортивный режим и физическая подготовка: Значение физических упражнений и закаливания.

Дебют: Связка в дебюте. Развитие шашек в дебютах «Городская партия», «Обратная городская партия», «Игра Бодянского», «Обратная Игра Бодянского», «Перекресток», «Обратный перекресток». Тактические удары в дебютах со связками.

Миттельшпиль: Захват и удержание центра. Слабый кол, тычок. Атака и защита коловых и тычковых шашек. Слабость правого фланга. Развитие флангов. Основные типы связок в центре и на флангах. Связка левого фланга.

Эндшпиль: Сравнительная сила дамки. Треугольник Петрова. Использование приемов самоограничение, отбрасывание. Прием «Любки» в дамочных окончаниях. Построение петель. Прием «Распутье» на косяке.

Стратегия: Изменение оппозиции при размене. Прорыв по правому флангу. Захват опорного пункта цепочкой последовательных нападений. Связка левого фланга. Угроза. Неотвратимая угроза. Контрприемы.

Тактика: «Решето»- серьезный изъян позиции. Признаки наличия комбинации. Изучение финальных ударов с первой линии. Удар «Штучка Кукуева», механизм «Пружинка». Комбинации в позициях со связками.

Турнирная практика: Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Самооценка. Уровень подготовки в дебюте, эндшпиле. Способность комбинационной игры. Оценка силы соперника (очки, соотношение выигранных и проигранных партий, ничьи).

Анализ партий и позиций: Критичное и объективное оценивание причины неудач, быстрое преодоление отрицательных эмоций. Критический самоанализ по результатам игры.

Конкурсы решений позиций: Решение позиций на время, скорость, качество.

Спарринг-тренировки: Тренировочные игры. Выполнение заданий.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Физическая культура и спорт в России: Возникновение Олимпийских игр. Олимпийское движение в мире и в России.

Исторический обзор развития игры: З.И.Цирик – гроссмейстер эндшпиля.

Поэзия и композиция А.И.Шошина.

Шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований:

Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета шашек соперников при жеребьевке. Правило фиксации ничьей.

Спортивный режим и физическая подготовка: Вредные привычки. Психическая зависимость человека от алкоголя и никотина. Влияние этих вредных привычек на умственное и физическое развитие спортсмена.

Дебют: Косяковые построения в начале партии. Дебют « Косяк Саргина». Понятие дебютного репертуара. Дебют « Косяк Хромого». Тактические удары в дебютах с косяковыми построениями.

Миттельшпиль: «Параллельные» шашки. Принцип опережающей атаки в косяковых построениях. Симметричные позиции. Косяковая симметрия. Атака изолированной шашки с целью ослабления шашки. Разрыв по флангам.

Эндшпиль: Использование сочетаний приемов « Шлагбаум» и « Трамплин» для поимки дамки противника. Большой треугольник. Этюд. Его определение. Важность знаний этюдных идей. Знаменитые окончания Саргина, Оводова. Запирание дамки.

Стратегия: Прорыв в центре. Тактический способ постановки рожа. Преждевременное овладение полем f4(c5)-причина атаки правого фланга. Способы атаки шашки f4(c5) на слабом фланге. Прием

«Самоограничение», «Запирание». Приемы игры в симметричных позициях. Двойная угроза и серия угроз.

Тактика: Комбинационные мотивы. Идея комбинации. Механизм комбинации. «Коловые» комбинации. Удар

« Мостик». Финальные удары с третьей линии. Форсированная игра -как следствие тактических угроз.

Турнирная практика: Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Самооценка: уровень подготовленности в дебюте, миттельшпилье, эндшпилье; умение применить свои знания на практике. Анализ сыгранных партий. Оценка соперника. Принятие решения о выборе дебюта с учетом особенностей игры конкретного соперника

Анализ партий и позиций: Понимание достоинства и недостатков своей игры. Самооценка. Влияние результата сыгранной партии на игру в следующей партии.

Конкурсы решений позиций: Решение позиций на время, скорость, качество.

Спарринг-тренировки: Тренировочные игры. Выполнение заданий.

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Физическая культура и спорт в России: Комплекс ГТО. Продолжение традиций в современной России.

Исторический обзор развития игры: Чемпионы СССР и их комбинации (Ю.Арустамов, В.Вигман, П.Миловидов, А.Нарвайшас, С.Овечкин, А.Шварцман, А.Кандауров).

Шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований:

Организация и проведение соревнований. Подготовка места к проведению соревнований. Судейская практика. Зачет по знанию шашечного кодекса.

Спортивный режим и физическая подготовка: Психологические факторы влияющие на спортивный результат. Влияние физических упражнений на психологическую разгрузку.

Дебют: Жертва шашки в дебюте. Дебют «Гамбит Кукуева», «Гамбит Шошина-Харьянова». Влияние начала партии на ее середину. Характерные рисунки позиций для дебютов. Создание индивидуального дебютного репертуара. Изучение полуфорсированных дебютов «Косяк Хромого», «Гибельное начало», «Жертва Шошина-Харьянова».

Миттельшпиль: Блокада фланга. Переход блокады в связку правого фланга. Охват центра. Выбор хода. Техника расчета. Учет угроз и тактических приемов при расчете позиции. Оценка позиций. Атака и защита.

Эндшпиль: Перекрытие дамки. Приемы: « Вечный шах», « Цепочка», « Ворота». Смешанные окончания дамки и шашки против дамки и шашек. Проводка шашки в дамки в дамочных окончаниях. Разнообразие петель против дамки, находящейся на главной дороге. Выигрыш темпа при построении петли.

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

Тактика: Связь комбинации с позицией. Избавление от своих шашек с помощью механизма « Пружина». Позиционные комбинации. Жертва шашки. Признаки возможности жертвы. Удар « Чертово колесо». Ударные колонны из двух шашек. Финальные удары с четвертой линии.

Работа с шашечной литературой: Работа с учебниками: Литвинович, Перченков. Школа позиционной игры. В.Абаулин. Начало в шашечной партии. Ю.Кустарев. Шашечный эндшпиль.

Турнирная практика: Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Самооценка: умение хорошо понимать свои сильные и слабые стороны, свой стиль и характер. Шашечные способности: способность видеть возможности в позиции, особенно тактические. Теоретическая подготовка: уровень знаний в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Состояние здоровья – способность выдерживать турнирные нагрузки, упорно бороться за достижение намеченного результата.

Анализ партий и позиций: Критичное и объективное оценивание причины неудач, быстрое преодоление отрицательных эмоций. Критический самоанализ по результатам игры.

Конкурсы решений позиций: Решение позиций на время, скорость, качество.

Спарринг-тренировки: Тренировочные игры. Выполнение заданий.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Физическая культура и спорт в России: Спорт высших достижений в России. Участие брянских спортсменов в командных чемпионатах России.

Исторический обзор развития игры: Современные чемпионы мира. Их комбинации и творческие достижения. Чемпионы мира. Их комбинации и творческие достижения.

Шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований: ЕВСК.

Нормы выполнения разрядов. Судейская практика. Зачет по знанию шашечного кодекса. ЕВСК. Фиксация ничьей в сложных дамочных окончаниях.

Спортивный режим и физическая подготовка: Техника аутотренинга. Психологический настрой на партию. Комплекс восстановительных мероприятий.

Дебют: Работа над изучением дебютов из индивидуального дебютного репертуара.

Миттельшпиль: Безупорные, скученные шашки. Открытые позиции. Развитие шашек в открытых позициях. Самозажим шашек. Цунгцванг. Жертва шашки для обострения игры. Жертва шашки для захвата пространства. Активные бортовые шашки. Стратегия захвата полей h4,a5. Сочетание коловой и бортовой шашки h6,a3. Стиснение сил противника. Захват поля a7 с целью подготовки прорыва.

Эндшпиль: Борьба простых шашек. Изучение окончаний 4x4 шашки. Проводка шашки c1. Сочетание приемов в дамочных окончаниях. Изучение распространенных петель. Тактика в окончаниях. Изучение окончаний 3 на 3 шашки. Проводка шашки a3. Позиция Саргина и подобные этюды Шошина.

Стратегия: Отсталые шашки. Самозажим. Цунгцванг. Связка двух флангов. Оригинальные приемы. Типология ловушек. Сочетание стратегических приемов в партии. Сочетание шашек c5 и h6. Темповые позиции. Симметричные позиции. Гамбитные позиции. Косяковая симметрия. Прорыв.

Тактика: Редкие комбинационные идеи. Концовки с дамками начальной расстановки. Турецкий удар. Планирование комбинации. Контрудар. Комбинации с тихими ходами. Просчеты в комбинациях. Жертвы двух шашек. Типовые способы использования приема «Роздых» в комбинациях. Удар «Переплет». Дебютные ловушки с ударом «Переплет». Комбинационные механизмы «Трапеция», «Большая медведица», «Лестница».

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

Турнирная практика: Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Самоанализ. Повышение внутренней и внешней помехоустойчивости. Последствия утомления: потеря способности сосредоточиться, утрата уверенности при выборе хода, возникновение апатии, интереса к игре. Профилактика ошибок, возникающих в результате утомления, борьба с излишним волнением. Шашечные способности: естественный интерес к шашечной игре, способность видеть возможности позиции – стратегические, тактические, умение предвидеть и планировать ход игры. Теоретическая подготовка: уровень знаний в дебюте, миттельшпилье, эндшпилье, знание типовых позиций, умение применить свои знания на практике.

Анализ партий и позиций: Критичное и объективное оценивание причины неудач, быстрое преодоление отрицательных эмоций. Критический самоанализ по результатам игры.

Конкурсы решений позиций: Решение позиций на время, скорость, качество.
Спарринг-тренировки. Тренировочные игры. Выполнение заданий.

Психологическая подготовка. Необходимость эмоционального напряжения для плодотворного творчества шашечного мастера. Интенсивные эмоциональные нагрузки как причина заболеваний сердечно-сосудистой и центральной нервной системы. Проявление болезненного состояния у шашкиста при возникновении «отрицательных эмоций», возникающих в соревнованиях высокого ранга после нескольких поражений подряд. Физические нагрузки, необходимые для физиологического равновесия.

15. Учебно-тематический план приведен в приложении № 4 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шашки» относятся:

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации)

Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие помещения для игры в шашки;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

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

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур	комплект	1
2.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение)	комплект	1
3.	Мат гимнастический	штук	1
4..	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
5.	Ноутбук	штук	1
6.	Секундомер	штук	1
7.	Стол	штук	10
8.	Стул	штук	10
9.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1

10.	Шашечная доска складная с набором шашек	штук	10
11.	Шахматные часы	штук	10
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
12.	Веб-камера	штук	1

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
3.	Кроссовки утепленные (зимние)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1

5.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
6.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
7.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Абаулин В. И. Начала в шашечной партии. - М.: ФиС, 1965. 72с.
2. Абадиев Н. В. помощь играющим в шашки. Часть I. Гамбит Кукуева. Методическое пособие. - Центральный шахматный клуб Вооруженных Сил СССР. [Текст] - Москва, 1976.
3. Абадиев Н. В. помощь играющим в шашки. Часть II. Косяк. Методическое пособие. - Центральный шахматный клуб Вооруженных Сил СССР. - Москва, 1980.
4. Акимов Р.Ф. Вилочка. - Якутск: 1998.
5. Барский Ю. П., Голосуев В. М., Мамонтов А. В., Пименов В. С. Русские шашисты: Саргин Д., Бодянский П., Шошин А. М.: 1985. 208 с.
6. Барский Ю.П., Городецкий В.Б. Сеня, Храбрик и шашки. Правила шашек. Книга для детей младшего школьного возраста. – М.: Владос, 1998.

7. Белоусов В. Н., Давыдов С. И., Шац М. Б. Курс шашечных лекций книга первая. Челябинск.: 1998. 240 с.
8. Белоусов В.Н. Шашечный всеобуч в школе.— Челябинск, 1998.
9. Белянин Г.П. Задача в русских шашках. - М.: Физкультура и спорт, 1969.
10. Белоусов В. Н., Шац М. Б. Курс шашечных лекций книга вторая. Челябинск.: 1995. 240 с.
11. Берн Э. Игры, в которые играют люди. - СПб.: Лениздат, 1992.
12. Бодров И.М., В.М. Высоцкий. Курс шашечных окончаний. Часть 1. Две на две.- М.: Владос, 2001.
13. Виндерман А. И., Герцензон Б. М. Шашки для всех. М.:1983. 128 с.
14. Вигман В. и Швандерс Ю. «Косяк» и «Отказанный косяк». Методическое пособие. Часть I. — Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров Латвийской ССР. Научно-методический совет. -Рига, 1971(1972).
15. Вигман В. и Швандерс Ю. «Косяк» и «Отказанный косяк». Методическое пособие. Часть II. — Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров Латвийской ССР. Научно-методический совет. -Рига, 1971(1972).
16. Герцензон Б.М., Напреенков А.А. О шашках с шуткой и всерьез. - Ростов - на - Дону, 1991.
17. Герцензон Б.М., Напреенков А.А. Шашки - это интересно. - СПб.: Литера, 1997.
18. Голосуев В.М. Древняя и загадочная игра. - СПб.: Интеграф, 1997.
19. Городецкий В.Б. Книга о шашках. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
20. Козлов И., Миротин Б. Комбинации и ловушки в русских шашках. - М.: Физкультура и спорт, 1960.
21. Кукуев Н.А. 125 шашечных этюдов. - М.: Физкультура и спорт, 1950.
22. Куперман И. И. Начала партий в шашки / Предисл. Л. А. Рубинштейна.- М.: ФиС, 1950.
23. Линдер И. М. А. Д. Петров первый русский шахматный мастер. М.: 1955. 246 с.
24. Лисенко В. К. Первая книга шашиста. Курс дебютов и принципы позиций: Руководство для начинающих.- Л.: Наука и школа, 1986.- 196 с.
25. Литвинович В. С., Негра Н. Н. Курс шашечных дебютов. - Минск: Полымя, 1985.
26. Литвинович В. и Швандерс Ю. «Гамбит Кукуева», «Обратный косяк». Методическое пособие. Часть I и II. — Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров Латвийской ССР. Научно-методический совет. -Рига, 1971(1972).
27. Литвинович В. и Швандерс Ю. «Гамбит Кукуева», «Обратный косяк». Методическое пособие. Часть III и IV. — Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров Латвийской ССР. Научно - методический совет. -Рига, 1972.
28. Литвинович В., Швандерс Ю. «Обратный кол». Лекторий. — Федерация шашек Латвийской ССР. -Рига, 1973—1974.
29. Маламед В.Р., Барский Ю.П. Курс шашечных окончаний. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
30. Маньшин С.С., Громов Г.В. Программа подготовки юных шашистов. 1

часть. Русские шашки. – СПб., 1992.

31. Микерин И.И. Дебюты: "Обратный кол" и "Отказанный кол". Методическое пособие по русским шашкам. - Государственный Комитет Азербайджанской ССР по физической культуре и спорту, 20 кооператив "Досуг". - Баку, 1990.

32. Микерин И.И. Шашечный дебют "Обратный кол" и "Двойной кол". Методические рекомендации по обучению игре в шашки. - Симферопольский кооператив "Физкультура и здоровье" - Симферополь, 1990.

33. Рамм Л. М. Курс шашечных начал: Руководство к изучению игры. - М.: ФиС, 1953.

34. Романчук О. А. Юному шашисту. Свердловск.: 1988. 208 с.

35. Рязк П. Дебют "Обратный кол". Методическое пособие по русским шашкам. - Кооператив "Каисса". - Таллин, 1991.

36. Рязк П. Шашечный дебют "Обратный косяк". Часть II. Методические рекомендации по обучению игры в шашки. - Симферопольский кооператив "Физкультура и здоровье", 1989.

37. Селезнева. Косяк. Методическое пособие по русским шашкам. — Центральный Московский шашечный клуб. - Москва, 1999.

38. Сергеев Ф.В. "Обратная игра Бодянского". Часть 1. Методическое пособие по русским шашкам. - Клуб любителей шашечной игры. - Москва, 2000.

39. Цукерник Э.Г. Русские шашки. Теория дебютов. - Рига, ILJUS, 1996.

40. Чернопищук А.С., Горин А.П., Высоцкий В.М. Дебют "Косяк". Часть первая. Методическое пособие по русским шашкам. - "Досуг", Баку, 1989.

41. Чернопищук А.С., Горин А.П., Высоцкий В.М. Дебют "Косяк". Часть вторая. Методическое пособие по русским шашкам. - "Досуг", Баку, 1989.

42. Хацкевич Г. И. 25 уроков шашечной игры. Минск.: 1980. 260 с.

ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ И НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ

- Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022г. № 1072 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шашки».

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/>

2. Официальный интернет-сайт Департамента образования и науки Брянской области <http://newhq.b-edu.ru>

3. <https://shashki.ru>

4. <http://www.shashkivsem.ru/kontakty>

5. <http://shashki-bryansk.ucoz.ru/>

6. <http://shashki.com/>

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «шашки»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	9	10	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10-20		6-12		2-4
1.	Общая физическая подготовка	16	15	18	20	28
2.	Специальная физическая подготовка	16	15	18	20	28
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	9	20	60	112
4.	Техническая подготовка	77	103	164	130	280
5.	Тактическая подготовка	71	80	80	78	122
6.	Теоретическая подготовка	35	60	104	122	234
7.	Психологическая подготовка	12	15	28	40	57
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	6	9	10	19
9.	Инструкторская практика	-	3	9	15	19

10.	Судейская практика	-	3	9	15	19
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	9	10	9
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	9
Общее количество часов в год		234	312	468	520	936

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «шашки»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий,	В течение года

		ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и	В течение года

		их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «шашки»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Принципы честной игры Ценности спорта Последствия применения допинга для здоровья и для спортивной карьеры - теоретические занятия, беседы	1 – 2 раза в год или по назначению	При проведении беседы необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести важность антидопингового законодательства. Необходимо делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Ознакомление с Кодексом ВАДА Ознакомление с порядком проведения допингконтроля и антидопинговыми правилами Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена Информирование спортсменов о запрещённых веществах - теоретические занятия, беседы	1 – 2 раза в год или по назначению	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья Информирование спортсменов о запрещённых веществах - теоретические занятия, лекции. Участие в образовательных семинарах Формирование критического отношения к допингу	1 – 2 раза в год или по назначению	В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары, соответствующую информационно-справочную литературу

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «шашки»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической

	занятий физической культуры и спортом			культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые

				качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.