

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СМЕНА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН**

СОГЛАСОВАНО  
с педагогическим советом  
МБУ ДО СШ «Смена»  
«31» мая 2023 года  
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СШ «Смена»  
В.И. Кольчугина  
«01» июня 2023 года

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

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Шашки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке шашки с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шашки», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1072<sup>1</sup> (далее – ФССП).

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**

### **2.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.**

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

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.

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 всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

### **2.2.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (см. Таблицу №1)**

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 г., регистрационный №71496).

Таблицы №1

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |     |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----|
|                                                           |                                                    |                                                                            | Min                     | Max |
| Этап начальной подготовки                                 | 2                                                  | 6                                                                          | 10                      | 15  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-4                                                | 8                                                                          | 6                       | 10  |

### 2.3. Объем Программы (см. Таблицу №2)

Таблица №2

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

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

- учебно-тренировочные занятия - групповые, индивидуальные, смешанные;
- учебно-тренировочные мероприятия указаны в Таблице №3;
- спортивные соревнования, согласно минимальному объему соревновательной деятельности Таблица №4;

Таблица №3

### Учебно-тренировочные мероприятия

| №<br>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) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                       |                                                                                                                                                                                                               |                                                           |

|                                                        |                                                                                                                     |                                                                           |             |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1.1.                                                   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -                                                                         | -           |
| 1.2.                                                   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                         | 14          |
| 1.3.                                                   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                         | 14          |
| 1.4.                                                   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                         | 14          |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b> |                                                                                                                     |                                                                           |             |
| 2.1.                                                   | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -                                                                         | 14          |
| 2.2.                                                   | Восстановительные мероприятия                                                                                       | -                                                                         | -           |
| 2.3.                                                   | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                              | -                                                                         | -           |
| 2.4.                                                   | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             |
| 2.5.                                                   | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                                                       | -                                                                         | До 60 суток |

Таблица №4

### Минимальный объем соревновательной деятельности

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

Важным компонентом спортивной подготовки является соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них, обучающихся в соответствии с Календарным планом

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ «Смена», формируемым на основе:

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий,
- Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации,
- Календарным планом официальных спортивных мероприятий муниципального образования.

Соревновательный процесс является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся. Участие в соревнованиях планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

На этапе начальной подготовки 1 года обучения контрольными соревнованиями являются соревнования, проводимые внутри группы, турниры МБУ ДО СШ «Смена», которые не предусмотрены годовым учебно-тренировочным планом.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых – достижение победы обучающихся или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов. На первых ее этапах тренером - преподавателем планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль тренера - преподавателя за эффективностью прохождения этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного

опыта обучающимися.

### **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.

**МБУ ДО СШ «Смена»** направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**2.5. Годовой учебно-тренировочный план.** Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «шашки» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (см. Таблицу №5).

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.

**Таблица №5**

**Годовой учебно-тренировочный план**

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки                                                                                                    |            |             |                |
|----------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|----------------|
|          |                                    | НП                                                                                                                         |            | УТ          |                |
|          |                                    | До года                                                                                                                    | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
|          |                                    | Недельная нагрузка в часах                                                                                                 |            |             |                |
|          |                                    | 4,5-6                                                                                                                      | 6-8        | 9-10        | 10-12          |
|          |                                    | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах                                                |            |             |                |
|          |                                    | 2                                                                                                                          | 2          | 3           | 3              |
|          |                                    | Наполняемость групп (человек)                                                                                              |            |             |                |
|          |                                    | 10-15                                                                                                                      | 10-15      | 6-10        | 6-10           |
|          |                                    | Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки |            |             |                |
| 1.       | Общая физическая подготовка        | 5-7%                                                                                                                       | 4-5%       | 3-5%        | 3-5%           |
| 2.       | Специальная физическая подготовка  | 5-7%                                                                                                                       | 3-5%       | 3-5%        | 3-5%           |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях | -                                                                                                                          | 2-4%       | 3-5%        | 10-12%         |

|                                                     |                                                                                           |                     |                     |                     |                     |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 4.                                                  | Техническая подготовка                                                                    | 31-33%              | 33-35%              | 34-40%              | 25-35%              |
| 5.                                                  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 45-48%              | 45-50%              | 39-48%              | 39-45%              |
| 6.                                                  | Инструкторская и судейская практика                                                       | -                   | 1-3%                | 2-4%                | 2-4%                |
| 7.                                                  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1-3%                | 1-3%                | 2-4%                | 2-4%                |
| <b>Общее количество астрономических часов в год</b> |                                                                                           | <b>234-312 час.</b> | <b>312-416 час.</b> | <b>468-520 час.</b> | <b>520-624 час.</b> |

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Смена» ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки *может изменяться*. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице №5 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В Таблице №6 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **минимально допустимое** общее количество часов в год.

**Таблица №6**

| №<br>п/п                            | Виды подготовки и иные мероприятия                                                               | Этапы и годы подготовки |            |             |                |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------|-------------|----------------|
|                                     |                                                                                                  | НП                      |            | УТ          |                |
|                                     |                                                                                                  | До года                 | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1.                                  | Общая физическая подготовка (час.)                                                               | 12-16                   | 12-16      | 14-23       | 16-26          |
| 2.                                  | Специальная физическая подготовка (час.)                                                         | 12-16                   | 9-16       | 14-23       | 16-26          |
| 3.                                  | Участие в спортивных соревнованиях (час.)                                                        | -                       | 6-12       | 14-23       | 52-62          |
| 4.                                  | Техническая подготовка (час.)                                                                    | 73-77                   | 103-109    | 164-187     | 130-182        |
| 5.                                  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)                                    | 105-112                 | 140-156    | 183-225     | 203-234        |
| 6.                                  | Инструкторская и судейская практика (час.)                                                       | -                       | 3-9        | 9-187       | 10-21          |
| 7.                                  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.) | 2-7                     | 3-9        | 9-187       | 10-21          |
| <b>Общее количество часов в год</b> |                                                                                                  | <b>234</b>              | <b>312</b> | <b>468</b>  | <b>520</b>     |

В Таблице №7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **максимально допустимое** общее количество часов в год.

Таблица №7

| №<br>п/п                            | Виды подготовки и иные мероприятия                                                               | Этапы и годы подготовки |            |             |                |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------|-------------|----------------|
|                                     |                                                                                                  | НП                      |            | УТ          |                |
|                                     |                                                                                                  | До года                 | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1.                                  | Общая физическая подготовка (час.)                                                               | 16-22                   | 17-21      | 17-26       | 19-31          |
| 2.                                  | Специальная физическая подготовка (час.)                                                         | 16-22                   | 12-21      | 17-26       | 19-31          |
| 3.                                  | Участие в спортивных соревнованиях (час.)                                                        | -                       | 9-17       | 17-26       | 62-75          |
| 4.                                  | Техническая подготовка (час.)                                                                    | 97-103                  | 137-146    | 182-208     | 156-218        |
| 5.                                  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)                                    | 140-150                 | 187-208    | 203-250     | 243-281        |
| 6.                                  | Инструкторская и судейская практика (час.)                                                       | -                       | 4-12       | 10-21       | 12-25          |
| 7.                                  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.) | 3-9                     | 4-12       | 10-21       | 12-25          |
| <b>Общее количество часов в год</b> |                                                                                                  | <b>312</b>              | <b>416</b> | <b>520</b>  | <b>624</b>     |

**2.6. Календарный план воспитательной работы** (приведен в приложении № 1 к Программе) составляется МБУ ДО СШ «Смена» на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

**2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.** 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» МБУ ДО СШ «Смена», реализую Программу, обязана:

- реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по Программе занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- знакомить обучающихся по Программе под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по шашкам.

Основная цель реализации плана - предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 2 к Программе.

**2.8. Планы инструкторской и судейской практики.** Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса шашистов, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе шашек.

*Инструкторская практика.* В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения шашек. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией шашек, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

*Судейская практика* дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи по шашкам. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе спортивных мероприятий присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных спортивных мероприятиях типа. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в спортивных мероприятиях на судейских должностях на спортивных мероприятиях районного, городского и краевого масштабов. План инструкторской и судейской практики представлен в Таблице №8

**Таблице №8**

### **План инструкторской и судейской практики**

| Этап спортивной подготовки          | Содержание работы                                                                                                                                                                                              | Сроки проведения | Средства инструкторской и судейской практики                                                      |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки<br>2 года | 1. Овладение принятой в шашках терминологией, знаниями и умениями в проведении простейших упражнений, основными методами построения учебно-тренировочного занятия.<br>2. Приобретение, обучающимися, навыков в | В течение года   | - беседа, лекция, семинар, экскурсия.<br>- самостоятельное изучение материала (домашнее задание); |

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  | организации проведении и судействе спортивных соревнований по шашкам.<br>3. Подготовка, обучающихся, к роли помощника тренера - преподавателя.<br>4. Приобретение устойчивой привычки по ведению дневника спортсмена.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                | -самостоятельное ведение спортивного дневника.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b> | 1.Обязанности и права участников соревнований.<br>2. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей.<br>3.Подготовка места и инвентаря для проведения соревнований.<br>4.Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.<br>5.Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года обучения.<br>6.Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки.<br>7.Судейство соревнований по шашкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по шашкам в общеобразовательных школах района.<br>8.Выполнение обязанностей судьи, секретаря.<br>Ведение документации соревнований. | В течение года | - беседа, лекция, семинар, экскурсия.<br>- самостоятельное изучение материала (домашнее задание);<br>- практические занятия : проведение отдельных частей тренировки, составить положение о соревнованиях, заполнить таблицу, участвовать в судействе соревнований в качестве секретаря, помощника секретаря; помощника тренера;<br>-самостоятельное ведение спортивного дневника. |

**2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.** Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. №1144-н «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).

Для прохождения спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Смена» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «шашки».

Ответственные специалисты МБУ ДО СШ «Смена» обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в МБУ ДО СШ «Смена» осуществляется

медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса **МБУ ДО СШ «Смена»** относятся:

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- сбалансированное питание, получение обучающими необходимых микроэлементов в соответствии с индивидуальными особенностями его организма, качественной воды;
- учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период, место его проживания на сборах и соревнованиях;
- учёт индивидуальных, психологических и эмоциональных факторов.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в **МБУ ДО СШ «Смена»** применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства восстановления:*

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

*Медико-биологические средства восстановления:*

- Витаминизация;
- Физиотерапия;
- Гидротерапия;
- все виды массажа.

*Психологические средства восстановления:*

- Психорегулирующие тренировки;
- Разнообразный досуг;
- Комфортабельные условия быта;
- Создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- Цветовые и музыкальные воздействия.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в МБУ ДО СШ «Смена» представлены в Таблице №9.

**Таблица №9**

**Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

| Вид мероприятия                         | Этап спортивной подготовки                                                           | Содержание мероприятия                                                                                                                                                                                                      | Периодичность проведения |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Медицинские мероприятия</b>          | Этап начальной подготовки                                                            | Первичное медицинское обследование                                                                                                                                                                                          | 1 раз в год              |
|                                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                            | Углубленные медицинские обследования                                                                                                                                                                                        | 1 раз в год              |
|                                         | Этап начальной подготовки, Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Дополнительное медицинское обследование                                                                                                                                                                                     | после болезни или травмы |
| <b>Медико-биологические мероприятия</b> | Этап начальной подготовки                                                            | - режим дня;<br>- режим питания;<br>- режим отдыха                                                                                                                                                                          | В течение года           |
|                                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                            | -санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;<br>- режим питания;<br>- учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период. | В течение года           |

|                                      |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Восстановительные мероприятия</b> | Этап начальной подготовки                                 | <b>Психолого-педагогические и медико-биологические средства:</b><br>- рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха;<br>- эмоциональность занятий за счёт использования в тренировке подвижных игр и эстафет;<br>- гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | В течение года |
|                                      | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Психолого-педагогические и медико-биологические средства:</b><br>- упражнения на растяжение.<br>- разминка;<br>-массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж;<br>-искусственная активизация мышц;<br>-психорегуляция мобилизующей направленности;<br>-чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности;<br>-комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - тёплый/прохладный - душ - тёплый/умеренно холодный/ тёплый<br>- сеансы аэроионотерапии;<br>- психорегуляция реституционной направленности;<br>- сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды;<br>- посещения культурно-массовых мероприятий. | В течение года |

### III. Система контроля

3.1. 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:

**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.

### **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.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой **МБУ ДО СШ «Смена»**, реализующей Программу, на основе разработанных контрольных вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация проводится один раз в год, в виде собеседования (ответы могут быть как в письменном, так и в устном варианте) по пройденному материалу.

Вопросы предметных областей объединены в один тест. В состав, которого входит два задания из предметной области «Специальная физическая подготовка», два задания из предметной области, «Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка» и пять заданий из предметной области «техническая подготовка».

Тестовое задание для промежуточной аттестации **группы начальной подготовки первого года обучения:**

1. Укажите ход, который нужно сделать на диаграмме 1.
2. На диаграмме 2 игрок дотронулся до шашки С3. Какой ход(ы) игрок может сделать?
3. Что запрещается занимающим на занятии.

4. Закрасьте на диаграмме 3 «большую дорогу» одной чертой, а двойники двумя чертами.
5. Закрасьте на диаграмме 4 центральные поля доски ручкой, а бортовые карандашом.
6. Укажите первые два хода белых на диаграмме 5.
7. Укажите на диаграмме 6 ход, после которого произойдёт скользящий размен?
8. Укажите первые два хода белых на диаграмме 7.
9. Укажите первые два хода белых на диаграмме 8.



Тестовое задание для промежуточной аттестации **группы начальной подготовки второго года обучения:**

1. Назовите основные требования к спортивному режиму.
2. Что такое разряд и звание.
3. Укажите на диаграмме 1 первые 4 хода белых.
4. Укажите на диаграмме 2 первый и третий ход белых
5. Через сколько ходов белые могут зафиксировать ничью на диаграмме 3.
6. Укажите на диаграмме 4 первый ход белых
7. Укажите на диаграмме 5 первый и второй ход белых
8. В чём отличие коловой и тычковой шашки? Зарисуйте на диаграмме 6 позицию с коловой шашкой.
9. Вспомните первые три хода дебюта «Кол» и дебюта «Тычок». Зарисуйте позицию из дебюта «Кол», которая получается после третьего хода чёрных на диаграмме 7. Зарисуйте позицию из дебюта «Тычок», которая получается после третьего хода чёрных на диаграмме 8.

|             |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
|             |             |             |             |
| Диаграмма 1 | Диаграмма 2 | Диаграмма 3 | Диаграмма 4 |
|             |             |             |             |
| Диаграмма 5 | Диаграмма 6 | Диаграмма 7 | Диаграмма 8 |

Тестовое задание для промежуточной аттестации **группы учебно-тренировочного этапа первого года обучения:**

1. Что такое регламент и положение о соревнованиях.
2. Спортивный режим во время соревнования.
3. Б: а3, b2, c1, c3, d2, e1, e3, f2, g1, h4. Расставьте 10 чёрных шашек так, чтобы при ходе белых возникла комбинация в два хода.
4. Б: да1, e1, h2 Ч: dd8 па5, а7. Куда (но не под бой) нужно переставить белую дамку с поля а1, чтобы при ходе белых они выиграли?
5. Назовите первые четыре хода дебюта «Отыгрыш»
6. Б: а1, е7, g1Ч: b4, c7, e3. найти выигрыш.
7. Б: а1, а3, b2, b4, c1, c3, f2, g1Ч: а5, а7, b6, d4, d6, e5, g5, h6. Найдите выигрыш.
8. Назовите первые пять ходов дебюта «Городская партия»
9. Б: д а1, с5, d6Ч: dg5найти выигрыш.

Тестовое задание для промежуточной аттестации **группы учебно-тренировочного этапа второго года обучения:**

1. Отличия международных шашек от бразильских.
2. Какие виды соревнований вы знаете.
3. Составьте комбинацию в два хода, используя по 7 белых и чёрных шашек.
4. Б: с1, с3, е1, f4 Ч: а5, b4, c7, d6, f6. Укажите второй ход белых при сильнейшей игре чёрных.
5. Назовите первые восемь ходов дебюта «Городская партия»
6. Б: д а5 Ч:де1, п а3, g5. Найти ничью.
7. Б: а3, b4, c3, e1, g1 Ч: b6, d8, g3, g5, 2 Найдите выигрыш.

8. Назовите первые пять ходов дебюта «Старая партия»

9. Б: c1, d2, f2, g1 Ч: a5, c5, h4, h6 Найдите выигрыш.

Тестовое задание для промежуточной аттестации **группы учебно-тренировочного этапа третьего года обучения:**

1. Назовите известных русских шашечных мастеров.

2. В чём заключается роль спортивного судьи.

3. Составьте комбинацию в три хода, используя по 8 белых и чёрных шашек.

4. Б: dg3 pb4, c3 Ч: d a7 Назовите результат партии при очереди хода белых?

5. Назовите первые восемь ходов дебюта «Обратная городская партия»

6. Б: c1, f2, g1, h2 Ч: c3, g7, h6, h8. Найдите выигрыш.

7. Б: a5, f4, g1, h4 Ч: a7, d6, d8, h2 Найдите выигрыш.

8. Назовите первые пять ходов дебюта «Жертва Кукуева»

9. Б: b2, c1, f4, h6 Ч: a5, b4, d6, h8 Докажите, что после 1 fg5 у белых выигрыш.

Тестовое задание для промежуточной аттестации **группы учебно-тренировочного этапа четвёртого года обучения:**

1. Поведение игроков во время соревнования.

2. Предложение, требование и фиксация ничьи

3. Составьте комбинацию в три хода, используя по 2 белых и чёрных шашек, и две белые и одну чёрную дамку.

4. Б: a1, a5, e5, g5, h6 Ч: c3, c7, f8, h8. Найдите выигрыш.

5. Назовите первые восемь ходов дебюта «Косяк»

6. Какие бывают связки, приведите примеры.

7. Б: d2, d4, e5, f4, h4, h6 Ч: a7, b2, b6, e7, h8 Найдите выигрыш.

8. Опишите, как выиграть 4 дамками против двух. Б. д.: a1, d8, e1, h6 Ч.д.: a3, a7

9. Б: c1, d4, e1, e3, f4, h4 Ч: a5, b4, b6, f6, g7, h6 Найдите ничью.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** минимальное количество правильных ответов для перевода из ЭНП-1 5 ответа; ЭНП -2 5 ответа; УТЭ-1 6 ответов; УТЭ-2 7 ответов; УТЭ-3 8 ответов; УТЭ-4 9 ответов.

**3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «шашкам»** и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки отражены в таблицах №10,11. Контрольные нормативы (промежуточная аттестация) проводится 1 раз в полгода (май-июнь), контрольно-переводные нормативы сдаются 1 раз в конце учебно-тренировочного года (декабрь).

**Таблица №10**

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта шашки**

| №<br>п/п                                                                                               | Упражнения                                                                               | Единица<br>измерения | Оценка<br>в<br>баллах | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше года<br>обучения |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                                                                                        |                                                                                          |                      |                       | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
|                                                                                                        | 1. Нормативы общей физической подготовки                                                 |                      |                       |                              |         |                                 |         |
| 1.1.                                                                                                   | Бег на 30 м                                                                              | с                    | 5                     | 6,5                          | 6,7     | 6,3                             | 6,4     |
|                                                                                                        |                                                                                          |                      | 4                     | 6,7                          | 6,9     | 6,5                             | 6,6     |
|                                                                                                        |                                                                                          |                      | 3                     | 6,9                          | 7,1     | 6,7                             | 6,8     |
| 1.2.                                                                                                   | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                                        | количество<br>раз    | 5                     | 10                           | 6       | 12                              | 8       |
|                                                                                                        |                                                                                          |                      | 4                     | 8                            | 5       | 11                              | 7       |
|                                                                                                        |                                                                                          |                      | 3                     | 7                            | 4       | 10                              | 6       |
| 1.3.                                                                                                   | Наклоны в перед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамейке<br>(от уровня скамьи) | см                   | 5                     | +3                           | +5      | +5                              | +7      |
|                                                                                                        |                                                                                          |                      | 4                     | +2                           | +4      | +4                              | +6      |
|                                                                                                        |                                                                                          |                      | 3                     | +1                           | +3      | +3                              | +5      |
| 1.4.                                                                                                   | Смешенное передвижение<br>на 1000 м                                                      | мин, с               | 5                     | 7.00                         | 7.25    | 6.90                            | 7.15    |
|                                                                                                        |                                                                                          |                      | 4                     | 7.05                         | 7.30    | 6.95                            | 7.20    |
|                                                                                                        |                                                                                          |                      | 3                     | 7.10                         | 7.35    | 7.00                            | 7.25    |
| 1.5.                                                                                                   | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                           | см                   | 5                     | 125                          | 120     | 135                             | 130     |
|                                                                                                        |                                                                                          |                      | 4                     | 120                          | 115     | 130                             | 125     |
|                                                                                                        |                                                                                          |                      | 3                     | 115                          | 110     | 125                             | 120     |
| 1.6.                                                                                                   | Челночный бег 3x10 м                                                                     | с                    | 5                     | 10,0                         | 10,5    | 9,8                             | 10,2    |
|                                                                                                        |                                                                                          |                      | 4                     | 10,2                         | 10,7    | 10,0                            | 10,4    |
|                                                                                                        |                                                                                          |                      | 3                     | 10,4                         | 10,9    | 10,2                            | 10,6    |
| 1.7.                                                                                                   | Приседание без остановки                                                                 | количество<br>раз    | 5                     | 12                           | 9       | 14                              | 12      |
|                                                                                                        |                                                                                          |                      | 4                     | 10                           | 7       | 12                              | 10      |
|                                                                                                        |                                                                                          |                      | 3                     | 8                            | 5       | 10                              | 8       |
| ПРИМЕЧАНИЕ: минимальное количество баллов для зачисления (перевода) в группу: ЭНП-1 и ЭНП-2 – 21 балл. |                                                                                          |                      |                       |                              |         |                                 |         |

**ПРИМЕЧАНИЕ:** минимальное количество баллов для зачисления (перевода) в группу: ЭНП-1 и ЭНП-2 – 21 балл.

**Таблица №11**

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

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                                                      | Единица<br>измерения | Оценка в баллах | Норматив |         |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------|----------|---------|
|                                          |                                                                                 |                      |                 | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                                 |                      |                 |          |         |
| 1.1.                                     | Бег на 30 м                                                                     | с                    | 5               | 6,3      | 6,7     |
|                                          |                                                                                 |                      | 4               | 6,5      | 6,9     |
|                                          |                                                                                 |                      | 3               | 6,7      | 7,1     |
| 1.2.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                  | количество раз       | 5               | 15       | 9       |
|                                          |                                                                                 |                      | 4               | 14       | 8       |
|                                          |                                                                                 |                      | 3               | 13       | 7       |
| 1.3.                                     | Наклоны в перед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи) | см                   | 5               | +6       | +7      |
|                                          |                                                                                 |                      | 4               | +5       | +6      |
|                                          |                                                                                 |                      | 3               | +4       | +5      |
| 1.4.                                     | Бег на 1000 м                                                                   | мин, с               | 5               | 5.40     | 6.10    |
|                                          |                                                                                 |                      | 4               | 5.45     | 6.15    |
|                                          |                                                                                 |                      | 3               | 5.50     | 6.20    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                 |                |                                                                                                                                      |      |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| 1.5.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                     | см             | 5                                                                                                                                    | 150  | 145  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                 |                | 4                                                                                                                                    | 145  | 140  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                 |                | 3                                                                                                                                    | 140  | 135  |
| 1.6.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Челночный бег 3x10 м                                            | с              | 5                                                                                                                                    | 9,6  | 10,0 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                 |                | 4                                                                                                                                    | 9,8  | 10,2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                 |                | 3                                                                                                                                    | 10,0 | 10,4 |
| 1.7.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Приседание без остановки                                        | количество раз | 5                                                                                                                                    | 17   | 15   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                 |                | 4                                                                                                                                    | 16   | 14   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                 |                | 3                                                                                                                                    | 15   | 13   |
| 1.8.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Подтягивание из виса на высокой перекладине                     | количество раз | 5                                                                                                                                    | 5    | -    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                 |                | 4                                                                                                                                    | 4    | -    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                 |                | 3                                                                                                                                    | 3    | -    |
| 1.9.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см           | количество раз | 5                                                                                                                                    | -    | 11   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                 |                | 4                                                                                                                                    | -    | 10   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                 |                | 3                                                                                                                                    | -    | 9    |
| 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»                              |      |      |
| ПРИМЕЧАНИЕ: минимальное количество баллов для зачисления (перевода) в группу:<br>УТЭ-1 27 балла и наличие юношеского спортивного разряда, УТЭ-2 28 баллов и наличие юношеского спортивного разряда, УТЭ- 3 29 балла и наличие юношеского спортивного разряда, УТЭ-4 30 баллов и наличие спортивного разряда. |                                                                 |                |                                                                                                                                      |      |      |

## Указания по выполнению контрольных нормативов

### Нормативы общей физической подготовки

#### **1. Прыжок в длину с места**

Техника выполнения: из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно.

Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

#### **2. Челночный бег 3x10 м**

Техника выполнения: **Старт.** Исходное положение — одна нога вперед, вес тела перенесен на нее. Руку отводят назад, чтобы в момент старта она помогла задать максимальное ускорение. Туловище слегка наклонено вперед. После старта толчковая нога начинает движение, в первые 2 секунды следует развить наибольшую скорость.

**Разворот.** Это самое важное в забеге — если не научиться снижать скорость перед разворотом так, чтобы менять направление именно в точке Б, а не раньше или позже (в первом варианте потеряете секунды, во втором, пробежите

дальше, чем нужно), высоких результатов не будет. Важно вовремя перенести центр тяжести туловища назад так, чтобы скорость в нулевой точке (точка Б) упала до минимума и можно было быстро осуществить разворот на 180 градусов, коснуться конуса и вернуться к обратно к старту, сделать разворот и коснуться конуса, затем бежать к финишу.

То есть от старта требуется пробежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, пробежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Упражнение выполняют на улице или в спортивном зале.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, фишки (конус)

### **3. Бег 30 метров**

Техника выполнения:

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

### **4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Техника выполнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом тренера-преподавателя вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Результат фиксируется количество раз.

Инвентарь: электронная контактная платформа.

### **5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**

Техника выполнения: из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Обучающийся выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей тренеру-преподавателю определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде тренера-преподавателя обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Результат фиксируется величиной гибкости, измеряемой в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Инвентарь: гимнастическая скамейка, измерительная линейка.

#### **6. Подтягивание из виса на высокой перекладине.**

Техника выполнения: из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное обучающему.

Упражнение выполняется в спортивном зале или на открытой площадке.

Результат засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом тренера-преподавателя вслух.

Инвентарь: перекладина, мат.

#### **7. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.**

Техника выполнения: из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, обучающий подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Тренер-преподаватель подставляет опору под ноги обучающему. После этого он выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения обучающийся подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

Результат засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом тренера-преподавателя вслух.

Инвентарь: перекладина 90 см.

#### **8. Смешанное передвижение на 1000 м**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение на дистанции 1 километр (1000 м) проводится на стадионе или любой ровной местности.

Обучающиеся выстраиваются за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они

начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с. Одновременно стартует не более 10 человек.

### **9. Бег на 1000 метров**

Техника выполнения: Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Обучающиеся выстраиваются за 3 метра до стартовой линии.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

### **10. Приседание без остановки**

Исходное положение: ноги чуть шире плеч, угол в колене 90 градусов и бедро параллельно полу. Плечевой пояс полностью расслаблен, спина прямая во время всех этапов.

Руки вытянуты перед собой. Колени на одной линии со ступнями или ближе к корпусу. Все линии тела при приседании должны быть прямыми. Колени не уходят за плоскость носка при приседании, спина ровная.

Присаживаться не стоит слишком глубоко. Поэтому для достижения максимальной мышечной нагрузки нужно опускать бедра до положения, где они находятся параллельно полу. Приседание выполняется без остановки.

Результат фиксируется количество правильно выполненных приседаний.

**3.3. Организация приема поступающих, порядок зачисления спортсменов, дополнительный прием лиц, порядок формирования групп спортивной подготовки, организация внутреннего перевода лиц осуществляется в соответствии с приказом директора.**

Зачисление спортсменов проходит в конце декабря каждого года в соответствии с требованиями государственного стандарта по виду спорта, предварительно на официальном сайте учреждения размещается объявление о наборе спортсменов, но не позднее одного месяца до зачисления.

На официальном сайте учреждения вывешивается расписание работы приемной комиссии, приема контрольных нормативов, рассмотрения апелляций и дата зачисления.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься культивируемыми видами спорта, не имеющие медицинских противопоказаний, в соответствии с требованиями Программы.

На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые спортсмены, прошедшие этапы начальной подготовки при условии выполнения ФССП.

3.4. **Перевод лиц**, проходящих спортивную подготовку, в следующую группу по годам спортивной подготовки внутри этапа, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по годам этапов спортивной подготовки, при отсутствии медицинских противопоказаний.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта шашки.**

#### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

##### **4.1. Программный материал занятий этапа начальной подготовки 1-го и 2-го года**

##### **Общая физическая подготовка.**

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа.

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

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

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

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

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

*Общеразвивающие упражнения с предметами.*

Со скакалкой: с короткой – подскоки на одной и двух ногах ног, с ноги на

ногу, бег со скакалкой, с длинной-пробежание под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и двух ногах.

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

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

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

#### *Дыхательная гимнастика.*

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

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

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

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

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

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

свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

### **Специальная физическая подготовка.**

Комплексы физкультминутки: для общего воздействия, для гимнастики глаз, мобилизацию внимание, для улучшения мозгового кровообращения, для осанки.

Упражнения для развития счетных способностей.

**Техническая и тактическая подготовка** направлена на:

- овладение основами техники и тактики игры, повышение технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- совершенствование техники и тактики в дебюте, миттельшпиле и эндшпиле;
- освоение спортсменами тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение соревновательного опыта.

Техническая и тактическая подготовка для каждого этапа начальной подготовки указана в таблице №12.

**Таблица №12**

### **Техническая и тактическая подготовка**

| Этап начальной подготовки 1 года обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Этап начальной подготовки 2 года обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Первоначальные понятия о шашках.</b> Шашечная доска. Простые и дамки. Поле. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Большая дорога, двойники, тройники, косяк Простые. Правила ходов и взятий. Дамки. Правила ходов и взятий. Нотация. Буквенное и цифровое обозначение полей. Любки, колонна, рогатка. Ничья. Виды ничьих. Запирание в шашечной игре. Понятие центра и флангов. Активные и отсталые шашки.</p> <p><b>Дебют:</b> Понятие о начале игры. Основные принципы разыгрывания дебютов. Типичные ошибки в дебюте. Борьба за центр.</p> <p><b>Миттельшпиль:</b> Понятие середины игры. Левый и правый фланги. Тактика. Удар и комбинация. Сильные и слабые пункты. Связки. Размены простые и скользящие. Значение полей c5 и f4. Активные и отсталые шашки. Центральные и бортовые шашки. Типичные комбинации в середине игры.</p> <p><b>Эндшпиль:</b> Определение. Виды эндшпиля. Роль петли. Оппозиция. Борьба простых. Ловушки в эндшпиле. Борьба за центральные поля. Дамочные окончания.</p> <p><b>Стратегия:</b> Сравнение стратегических и тактических приемов игры. Оппозиция. Изолированная шашки. Простейшие способы выигрыша.</p> <p><b>Тактика:</b> Использование правила «Рубить обязательно». Ударные колонны. Цепочка шашек. Элементы комбинации. Простейшие удары. Финальный удар. Виды ударных колонн. Использование нападений. «Доставка» шашек в финальную цепь.</p> <p><b>Анализ партий и позиций:</b> Критичное и объективное</p> | <p><b>Дебют:</b> Развитие шашек в дебюте левым и правым флангом. Комбинационные идеи в различных дебютах. Знакомство с различными дебютными началами. «Кол», «Тычок», «Отыгрыш», «Жертва Кукуева», «Старая партия», «Перекресток», «Гибельное начало».</p> <p><b>Миттельшпиль:</b> Проходная шашка. Левый, правый фланг. Центр. Простейшие связки. Шашки первого ряда, их связь с укреплением и ослаблением позиций. Размен. Различные виды разменов. Опорные поля. Захват колового поля. Разрыв по флангам. Активные шашки. Слабые шашки. Оппозиция.</p> <p><b>Эндшпиль:</b> Петля. Столбняк. Диагонали доски. Шлагбаум. Двойная петля. Переплет. Различные вилы петель. Использование путей доски для ловли дамки. Четыре дамки против одной. Вилка. Распутье. Связка. Отрезанные шашки. Борьба простых. Ловушки при игре тремя дамками против дамки на большой дороге. Борьба с одинокой дамкой на большой дороге. Простейшие двойные петли в нормальных окончаниях. Механизм «петля+удар» и другие идеи ограничения дамки. Ближняя оппозиция. Дальняя оппозиция. Взаимодействие сил.</p> <p><b>Стратегия:</b> Сравнение стратегических и тактических приемов игры. Оппозиция. Изолированная шашки. Простейшие способы выигрыша. Запирание. Прорыв. Исключения из правил оппозиции. Изолированная шашка. Нападения. Виды защит. Прорыв. Постановка рожна. Опорные поля. Связка флангов.</p> <p><b>Тактика:</b> Использование правила «Рубить обязательно». Ударные колонны. Цепочка шашек. Элементы комбинации. Простейшие удары. Финальный удар. Виды ударных колонн. Использование нападений.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| оценивание причины неудач, быстрое преодоление отрицательных эмоций. Критический самоанализ по результатам игры. Оценка соперника. Понимание достоинства и недостатков своей игры. Самооценка.<br><b>Конкурсы решений позиций:</b> Решение позиций на время, скорость, качество. Упражнения для развития счетных способностей. | «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».<br><b>Анализ партий и позиций:</b> Критичное и объективное оценивание причины неудач, быстрое преодоление отрицательных эмоций. Критический самоанализ по результатам игры. Оценка соперника. Понимание достоинства и недостатков своей игры. Самооценка<br><b>Конкурсы решений позиций:</b> Решение позиций на время, скорость, качество. Упражнения для развития счетных способностей. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4.2. Программный материал занятий учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации).

**Общая физическая подготовка** включает в себя строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижные, спортивные игры и эстафеты, упражнения с предметами, упражнения с сопротивлением и др.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

*Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

*Упражнения для туловища:* упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

*Упражнения для ног:* различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

*Легкоатлетические упражнения:* Бег на 30, 60. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

*Спортивные и подвижные игры, эстафеты:* баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис и др.. Подвижные игры: «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Охотники и утки», «Перестрелка», разновидности эстафет.

*Упражнения с короткой и длинной скакалкой:* прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

*Упражнения с отягощением:* упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

*Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком:* сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

*Упражнения с сопротивлением:* упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Упражнения для развития гибкости:* наклоны из различных исходных положений; наклоны с помощью партнера.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Различные виды прыжков со скакалкой, на месте и с продвижением; прыжки в длину с места.

### **Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости:*

- различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким острым, перекатным, пружинным шагами) и бега в чередовании с остановками на носках;
- упражнения на сохранение статического и динамического равновесия, выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора;
- прыжки толчком двумя с поворотом на 180°;
- координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног;
- упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

Комплексы физкультминуток: для общего воздействия, для гимнастики глаз, мобилизацию внимание, для улучшения мозгового кровообращения, для осанки.

Упражнения для развития счетных способностей.

**Техническая и тактическая подготовка** для каждого учебно-тренировочного этапа указана в таблице №13.

**Таблица №13**

### **Техническая и тактическая подготовка**

| <b>Учебно-тренировочный этап 1 года обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Дебют:</b> Основные планы сторон в открытых началах. Типичные ошибки в дебюте. «Перекресток». «Вилочка». «Игра Бодянского». «Обратная игра Бодянского». Отказанные варианты некоторых дебютов</p> <p><b>Миттельшпиль:</b> Комбинации как совокупность элементарных тактических приёмов и сочетание идей. Техника расчета вариантов. «Дерево» вариантов. Роль центра в середине игры. Типичные комбинации в середине игры. Связка правого фланга. Связка левого фланга. Роль полей c5 и f4 в миттельшпиле. Цугцванг как метод борьбы. Блокада фланга. Выбор плана игры на основе оценки позиции</p> <p><b>Эндшпиль:</b> Простые окончания. Реализация лишней шашки. Дамочные окончания. Борьба дамок с простыми. Симметричные позиции. Позиции Саргина. Проводка шашек в дамки. Треугольник Петрова. Прорыв на флангах</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>и в центре. Жертва шашки для прорыва. Активные и пассивные шашки в эндшпиле.</p> <p><b>Анализ партий и решение позиций:</b> Понимание достоинства и недостатков своей игры. Самооценка. Влияние результата сыгранной партии на игру в следующей партии. Критичное и объективное оценивание причины неудач, быстрое преодоление отрицательных эмоций. Критический самоанализ по результатам игры.</p> <p><b>Работа с шашечной литературой.</b></p> <p><b>Конкурсы решений позиций:</b> Решение позиций на время, скорость, качество.</p> <p><b>Спарринг – тренировки:</b> Тренировочные игры. Выполнение заданий.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p align="center"><b>Учебно-тренировочный этап 2 года обучения</b></p> <p><b>Дебют.</b> Типичные ошибки в дебюте. «Обратная городская партия». «Городская партия». «Кол». Разобшение флангов. Взаимосвязь между шашками разных флангов. Оценка позиции в дебюте. «Вилочка». «Старая партия». Игра Романычева и «Гибельное начало».</p> <p><b>Миттельшпиль.</b> Тактика в миттельшпиле. Роль полей c5 и f4 в середине игры. Превосходство в центре – важнейший фактор успеха. Комбинации с мотивами запираания. Сложные комбинации на сочетание идей. Понятие темпа. Значение темпов в симметричных позициях. Виды симметрии. Борьба против центра. Взаимодействие между флангами. Выбор плана игры в середине партии. Пассивная и активная защита. Типичные комбинации в миттельшпиле. Центральные позиции. Преимущество центральных шашек перед бортовыми.</p> <p><b>Эндшпиль.</b> Четыре дамки против двух дамок. Проводка шашки c1 при 2-х дамках и пр.а3. Борьба дамки с простыми шашками. Окончания Саргина. Проводка шашки c1 при черной на а3. Понятие и использование роздыха. Значение петли в дамочных окончаниях. Знание законов эндшпиля. Типичные ошибки в конце игры.</p> <p><b>Стратегия:</b> Постановка рожна при помощи жертвы. Тактические приемы захвата опорных полей. Контрпиемы. Игра на удержания отсталых шашек. Прорыв по левому флангу. Контрпиемы. Изменение оппозиции при размене. Прорыв по правому флангу. Контрпиемы. Захват опорного пункта цепочкой последовательных нападений. Связка левого фланга. Угроза. Неотвратимая угроза. Контрпиемы. Прорыв по центру. Контрпиемы. Прием «Присоска»</p> <p><b>Тактика:</b> Использование дамки противника для проведения комбинаций. Удар «Лестница», «Мостик». Изучение финальных ударов со второй линии. Контрпиемы. «Решето» - серьезный изъян позиции. Признаки наличия комбинации. Изучение финальных ударов с первой линии. Механизм «Пружинка». Комбинации в позициях со связками.</p> <p><b>Анализ партий и решение позиций:</b> Понимание достоинства и недостатков своей игры. Самооценка. Влияние результата сыгранной партии на игру в следующей партии. Критичное и объективное оценивание причины неудач, быстрое преодоление отрицательных эмоций. Критический самоанализ по результатам игры.</p> <p><b>Работа с шашечной литературой.</b></p> <p><b>Конкурсы решений позиций:</b> Решение позиций на время, скорость, качество. Сеансы одновременной игры.</p> <p><b>Спарринг-тренировки:</b> Тренировочные игры. Выполнение заданий.</p> |
| <p align="center"><b>Учебно-тренировочный этап 3 года обучения</b></p> <p><b>Дебют:</b> Косяковые построения в начале партии. Жертва шашки в дебюте. Характерные рисунки позиций для дебютов. Тактические удары в дебютах с косяковыми построениями. Развитие шашек в дебютах: «Новоленинградская защита», «Ленинградская защита», «Киевская защита», «Старая партия», «Косяк Саргина», «Косяк Хромого», «Гамбит Шошина - Харьянова», «Игра Петрова», «Отказанная игра Петрова», «Игра Каулена», «Отказанная игра Каулена», «Игра Шмультяна», «Игра Боброва», «Игра Матасова-Петрова», «Игра Филипова», «Отказанная игра Филипова», «Отказанная Игра Бодянского», «Отказанный косяк Блиндера», «Отказанный косяк».</p> <p><b>Миттельшпиль:</b> Разрыв по флангам. Блокада и зажим 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. Позиции, возникающие в позициях со связкой правого фланга. Позиции, возникающие в позициях со связкой левого фланга. Позиции, возникающие в позициях со связкой «рогатка». Классические гамбитные позиции. Позиции с параллельными шашками. Позиции с блокадой фланга и близкие к ним. Окружение центра. Прием «Штучка Кукуева».</p> <p><b>Эндшпиль:</b> Использование сочетаний приемов «Шлагбаум» и «Трамплин» для поимки дамки противника. Большой треугольник. Запирание дамки. Перекрытие дамки.</p> <p><b>Приемы:</b> «Вечный шах», «Цепочка», «Ворота». Смешанные окончания дамки и шашки против дамок и шашек. Проводка Разнообразие петель против дамки, находящейся на главной дороге. Выигрыш темпа при построении петли. Этюдные идеи для борьбы дамки и простой против трех простых. Дамка и две простые против дамки. Три дамки против дамки и простой h2. Три дамки против дамки с двумя простыми. Дамка и три простые против дамки на большаке и простой h6, f8, h4, b8, h8. Борьба четырех единиц против дамки на большаке и простой h2, h4, h6. Окончания «одна на две», «две на одну», «две на две» с этюдным решением. Сложные выигрышные окончания класса «Две дамки против дамки и простой», «Две дамки и простая против дамки с двумя простыми». Прорыв черных по правому флангу. Прорыв черных по левому флангу. Прорыв черных по левому флангу в сочетании с черной простой h8. Окончания с рожном. Окончания с двойным рожном.</p>                                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Стратегия:</b> Прорыв в центре. Тактический способ постановки рожа. Преждевременное овладение полем f4(c5) - причина атаки правого фланга. Способы атаки шашки f4(c5) на слабом фланге. Оригинальные планы. Двойная угроза и серия угроз. Типы ловушек.</p> <p><b>Прием:</b> «Самоограничение», «Запирание». Приемы игры в симметричных позициях. Двойная угроза и серия угроз. Блокада фланга. Связка правого фланга. Полное и частичное окружение центра. Гамбитные позиции. Ловушка. Техника фиксации изолированных, бортовых шашек.</p> <p><b>Тактика:</b> Комбинационные мотивы. Идея комбинации. Механизм комбинации. «Коловые» комбинации. Удар «Мостик». Финальные удары с третьей линии. Форсированная игра - как следствие тактических угроз. Связь комбинации с позицией. Избавление от своих шашек с помощью механизма «Пружина». Позиционные комбинации. Жертва шашки. Признаки возможности жертвы. Удар «Чертового колеса». Ударные колонны из двух шашек. Финальные удары с четвертой линии.</p> <p><b>Анализ партий и решение позиций:</b> Понимание достоинства и недостатков своей игры. Самооценка. Влияние результата сыгранной партии на игру в следующей партии. Критичное и объективное оценивание причины неудач, быстрое преодоление отрицательных эмоций. Критический самоанализ по результатам игры.</p> <p><b>Работа с шашечной литературой.</b></p> <p><b>Конкурсы решений позиций:</b> Решение позиций на время, скорость, качество.</p> <p><b>Спарринг – тренировки:</b> Тренировочные игры. Выполнение заданий. Шашки в дамки в дамочных окончаниях.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p align="center"><b>Учебно-тренировочный этап 4 года обучения</b></p> <p><b>Дебют:</b> Создание индивидуального дебютного репертуара. Работа над изучением дебютов для индивидуального дебютного репертуара. Дебютный анализ. Развитие шашек в дебютах: «Гибельное начало», «Игра Сокова», «Атака шашки g5», «Центральная партия», «Новокиевская защита», «Игра Дьячкова», «Игра РаммаЦукерника», «Обратный кол», «Обратный тычок», «Обратный отыгрыш», «Безымянная партия», «Безымянный дебют», «Игра Блиндера», «Отказанная обратная городская партия», «Косяк», «Обратный косяк», «Обратная старая партия». Развитие шашек в дебютах летающих шашек по классам: «Полет белой шашки», «Полет черной шашки», «Связки», «Десант», «Домик слева», «Домик в центре», «Домик справа», «Белая на a5», «Белая шашка на h4», «Белая шашка на h6», «Черная шашка на a3», «Черная шашка на h2», «Размены».</p> <p><b>Миттельшпиль:</b> 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. Влияние начала партий на ее середину. Переход от середины к окончанию. Принципы оценки позиции в середине партии. Типы симметричных позиций. Косяковая симметрия и принципы разыгрывания подобных позиций. Коловые и тычковые позиции. Оригинальный план – «приглашение» в дамки с дальнейшим ограничением дамки в тылу. Оригинальный план – переход в «дамочный миттельшпиль». Связки в «дамочном миттельшпиле».</p> <p><b>Эндшпиль:</b> Борьба простых шашек. Сочетание приемов в дамочных окончаниях. Изучение распространенных петель. Тактика в окончаниях. Борьба простых шашек. Изучение окончаний 4 на 4 шашки. Изучение окончаний 3 на 4 шашки. Изучение окончаний 3 на 3 шашки. Изучение окончаний 2 на 3 шашки. Основные признаки дамочных окончаний. Сочетание нескольких приемов выигрыша в окончании. Выигрыш темпа в дамочных окончаниях. Сочетание простых: c3-a3, f4-h4, h4-f4. Коловые окончания. Тычковые окончания. Центральные сходки. Симметричные позиции. Сходки «три на три». Тактические идеи. Приемы защиты при давлении черных на правый фланг. Обоюдные колы, тычки, сочетание кол-тычок. Параллельные шашки. Гамбитные позиции 5 на 5 шашек. Стандартные позиции со связками. Приемы ограничивающих и активизирующих дамки. Нестандартные окончания. 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. Использование слабостей изолированной шашки, слабый рожон. Классификация угроз, неотвратимая угроза, двойная угроза, цепочка угроз.</p> <p><b>Тактика:</b> 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 «Переplet». Дебютные ловушки с ударом «Переplet». Комбинационные механизмы «Трапедия», «Большая медведица», «Лестница». Современная композиция. Знакомство с творчеством знаменитых композиторов. Позиционные комбинации. Просчеты в комбинациях. Жертва шашки для обострения борьбы.</p> <p><b>Работа с шашечной литературой.</b></p> <p><b>Анализ партий и решение позиций:</b> Критичное и объективное оценивание причины неудач, быстрое преодоление отрицательных эмоций. Критический самоанализ по результатам игры. Понимание достоинства и недостатков своей игры. Самооценка.</p> <p><b>Турнирная практика:</b> Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Самооценка. Шашечные способности: естественный интерес к шашечной игре, способность видеть возможности позиции – стратегические, тактические, умение предвидеть и планировать</p> |

ход игры.

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

**Спарринг – тренировки:** Тренировочные игры. Выполнение заданий.

**4.3. Теоретическая подготовка** является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной, волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочного процесса.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

**4.4. Учебно-тематический план** указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке, приложение № 3 к Программе.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта шашки**

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «шашки» учитываются **МБУ ДО СШ «Смена»** при реализации Программы, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса по виду спорта «шашки» в **МБУ ДО СШ «Смена»** учебно-тренировочный год начинается с 1 января и заканчивается 31 декабря с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий. Учебно-тренировочный план круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Спортивные дисциплины вида спорта «шашки» реализуемые в **МБУ ДО СШ «Смена»** соответствуют Всероссийскому реестру видов спорта, см. Таблица №14

Таблица №14

## Спортивные дисциплины вида спорта «шашки»

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

Вид спорта «шашки» - спортивная интеллектуальная игра между двумя соперниками. Игра способствует развитию логического и творческого мышления, памяти, вырабатывает решительность, усидчивость; игра в шашки - это школа терпения и критического подхода к себе и партнерам.

Во время игры каждому спортсмену принадлежат шашки одного цвета: белого или чёрного. Целью игры для каждой из сторон является выигрыш партии.

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

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

**«Шашки - русские шашки».** Игру ведут на черно-белом поле из 64 клеток. Число фишек — 24 (12 белых и 12 черных). Целью является забрать все фигуры соперника и не позволить ему сделать то же самое. Расставляют фишки на черных клетках по 12 с каждой стороны поля. Ходить начинают белые. Движение происходит только по диагонали по черным клеткам на пустые места, в прямом и обратном направлении. Остановившись рядом с фишкой оппонента, ее можно забрать, если при этом соблюдаются правила осуществления хода. За один ход можно забрать несколько шашечек. Если фигура дошла до конца поля (к стороне противника) она превращается в «дамку». Такая фишка движется по диагонали как вперед, так и назад на любое количество клеток. В остальном «дамкой» бьют с учетом основных правил.

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

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».

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**6.1. Материально-технические условия реализации Программы.** Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической 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)<sup>2</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №15,16);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №17);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

<sup>2</sup>с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

Таблица № 15

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым 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.    | Шашечная доска складная с набором шашек                                                      | комплект          | 10                 |
| 4.    | Мат гимнастический                                                                           | штук              | 1                  |
| 5.    | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг                                                       | комплект          | 2                  |
| 6.    | Ноутбук                                                                                      | штук              | 1                  |
| 7.    | Секундомер                                                                                   | штук              | 1                  |
| 8.    | Стол                                                                                         | штук              | 10                 |
| 9.    | Стул                                                                                         | штук              | 10                 |
| 10.   | Турник навесной для гимнастической стенки                                                    | штук              | 1                  |
| 11.   | Шахматные часы                                                                               | штук              | 10                 |

Таблица № 16

| 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) |                         |
|                                                                 |                                         |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество                                                | срок эксплуатации (лет) |
| 1.                                                              | Шашечная доска складная с набором шашек | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | -                                                         | -                       |

Таблица №17

**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) |

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

**6.2. Кадровые условия реализации Программы.** МБУ ДО СШ «Смена», реализует Программу, в соответствии с требованиями, установленными ФССП к кадровому составу работников.

Укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора;
- педагогически работники: тренер-преподаватель по шашкам, инструктор-методист.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 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).

**Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ «Смена».** С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в три года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе

(этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «шашки», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

**6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.** Информационно-методическое обеспечение тренировочного процесса в МБУ ДО СШ «Смена» поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

На тренировках используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки обучающихся в современных шашках, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

***Список информационных источников, рекомендуемых для использования тренерами - преподавателями при реализации образовательной программы:***

1. Волчек А.А. Шашечный практикум. – Минск: Харвест, 2004.
2. Фёдоров, М.В. Энциклопедия эндшпиля / М.В. Фёдоров. - Н.Н. Нижполиграф, 2010. - 1100с.
3. Высоцкий В.М., Горин А.П. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Том 1. Системы с 1. с3-b4. Дебют Косяк / В.М. Высоцкий, А.П. Горин. – М.: «ВОСТОК-ИЗДАТ», 2004.
4. Высоцкий В.М., Горин А.П. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Том 2. Системы с 1. с3-b4. Дебюты: Косяк, Обратный косяк, Отказанный косяк, Обратная городская партия / В.М. Высоцкий, А.П. Горин. – М.: «ВОСТОК-ИЗДАТ», 2005.

***Список информационных источников, рекомендуемых для использования обучающимися при реализации образовательной программы:***

1. Саргин Д, П. Бодянский, А. Шошин. Русские шашисты, «ФИС», 1987.
2. Цукерник Э.Г. Антология шашечных комбинаций, «ФИС»
3. Козлов И. Самоучитель игры в столеточные шашки, «ФИС», 1965.

***Интернет-ресурсы:***

1. АИС «Мой спорт», <https://moisport.ru/>
2. Сайт шашечной литературы: [checkersusa.com/books/](http://checkersusa.com/books/)
3. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>
4. «РУСАДА» образование - <http://course.rusada.ru/>
5. Федерация шашек России - <https://shashki.ru/>
6. Сайты игровых программ: [http://samara-fed.ucoz.ru/index/programma\\_tosha/0-22](http://samara-fed.ucoz.ru/index/programma_tosha/0-22), [http://aurora.draughtsworld.com/index\\_ru.html](http://aurora.draughtsworld.com/index_ru.html)

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

**Календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Сроки проведения |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |
| 1.1.  | Судейская практика                                                                        | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.                                                                                                                                 | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе.                                                                                                                                                                | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровье сбережение</b>                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.<br><b>Физкультурно-массовые мероприятия:</b> «День шашек», «День защиты детей», «День физкультурника», «День знаний»<br><b>Беседы:</b> «Мы против вредных привычек», «Жизнь прекрасна- когда она безопасна», «Здоровье- это здорово», «Полезный разговор», «Спорт против наркотик» | В течение года   |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха                                                                    | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> 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                                                                                                                                                                                                                                                                      | В течение года   |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | укрепления иммунитета).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
| 2.3. | Закаливание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Беседы:</b> Основные правила закаливания; Способы закаливания; Массаж; Особенности закаливания спортсменов;<br><b>Практическое изучение:</b> формирование навыков закаливания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | В течение года |
| 2.4. | Профилактика правонарушений и асоциального поведения учащихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ.<br>Проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов.<br>Конкурсы рисунков и плакатов на тему: «Спорт вместо наркотиков».<br>Просмотр видеороликов о вреде алкоголя, никотина, наркотиков.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
| 2.5. | Профилактика травматизма                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Беседы:</b> Понятие травматизма Синдром «перетренированное»; Принципы спортивной подготовки; Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря; Влияние физической нагрузки на организм.<br><b>Практическое изучение:</b> Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | В течение года |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |
| 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, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки<br><b>Беседы:</b> «Наш дом- Россия», «Война- печальней слова нет»,<br>Ознакомление Государственными символами России                                                                                                                                                                                                                                                               | 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;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;<br>- Турнир посвященный «Дню защитника Отечества»; «Своих не бросаем»; «День Победы!», «День России», Проведение мероприятий предусматривает Государственные символы России;<br>- организация просмотра патриотических видеофильмов, походы в кино;<br>- посещение музеев. | В течение года |
| 3.3. | Встречи с именитыми спортсменами (района, края), ветеранами военной службы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Организация встреч с именитыми спортсменами, с лучшими воспитанниками спортивной школы, ветеранами военной службы, проведение бесед, мастер-классов, показательных выступлений.<br>Участие в спортивных соревнованиях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:-</b><br>формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | В течение года |

|      |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
|------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                 | воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |
| 4.2. | Лекционно-просветительная работа с обучающимися | Беседа: О информационной безопасности и зависимости; «Права, обязанности и ответственность пассажиров в на наземном и воздушном транспорте (поезде, самолете, автобусе)»<br>Участие в международных соревнованиях: правила поведения спортсмена на спортивном объекте, правила поведения зрителей. Ответственность при правонарушениях на международных соревнованиях. Правила поведения во время соревнований по видам спорта. Ответственность за правонарушения.                                                                                                                             | В течение года |
| 5.   | Работа с родителями                             | Информирование родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса<br>Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков».<br>Разъяснение об ответственности родителей за воспитание своих детей. Помощь родителям в воспитании своих детей.<br>Совместная деятельность родителей и обучающихся:<br>-умственное развитие;<br>-воспитание нравственной культуры;<br>-воспитание эстетической культуры;<br>-воспитание физической культуры и здорового образа жизни;<br>-воспитание трудолюбия и профориентация; | В течение года |

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

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

| <b>Этап спортивной подготовки</b>                                | <b>Содержание мероприятия и его форма</b>            |                                                                                                                                  | <b>Сроки проведения</b> | <b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>                                                                                                                            | <b>Ответственный за проведения мероприятий</b>                         |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Этап начальной подготовки</b>                                 | 1. Веселые старты для обучающихся                    | «Честная игра»                                                                                                                   | 1-2 раза в год          | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.                                                                                             | Тренер-преподаватель                                                   |
|                                                                  | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                   |                                                                                                                                  | 1 раз в год             | Прохождение онлайн-курса обучающимися.                                                                                                                                   | Тренер-преподаватель                                                   |
|                                                                  | 3. Родительское собрание                             | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                                 | 1-2 раза в год          | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов | Тренер-преподаватель, инструктор-методист, врач по спортивной медицине |
|                                                                  | 4. Антидопинговая викторина                          | «Играй честно»                                                                                                                   | По назначению           | Проведение викторины на спортивных мероприятиях для обучающихся.                                                                                                         | Ответственный за антидопинговое обеспечение региона РУСАДА             |
|                                                                  | 5. Семинар для тренеров-преподавателей и обучающихся | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год          | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА                                                                                               | Ответственный за антидопинговое обеспечение региона РУСАДА             |
| <b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b> | 1. Веселые старты для обучающихся                    | «Честная игра»                                                                                                                   | 1-2 раза в год          | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.                                                                                          | Тренер-преподаватель                                                   |
|                                                                  | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                   |                                                                                                                                  | 1 раз в год             | Прохождение онлайн-курса обучающимися.                                                                                                                                   | Тренер-преподаватель                                                   |
|                                                                  | 3. Антидопинговая викторина                          | «Играй честно»                                                                                                                   | По назначению           | Проведение викторины на спортивных мероприятиях для обучающихся                                                                                                          | Ответственный за антидопинговое обеспечение региона РУСАДА             |
|                                                                  | 4. Семинар для тренеров-преподавателей и обучающихся | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»                                                         | 1-2 раза в год          | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА                                                                                               | Ответственный за антидопинговое обеспечение региона РУСАДА             |
|                                                                  | 5. Родительское собрание                             | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой                                                                           | 1-2 раза в год          | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать                                                                                       | Тренер-преподаватель, инструктор-методист, врач по                     |

|  |  |           |  |                                                                                       |                     |
|--|--|-----------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  |  | культуры» |  | памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов | спортивной медицине |
|--|--|-----------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|

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

**Учебно-тематический план**

| Этап спортивной подготовки              | Виды и темы подготовки                                              | Объем времени в год (часы) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Этап начальной подготовки 1 года</b> | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения:</b> | <b>234-312</b>             |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                         | <b>Общая физическая подготовка</b>                                  | <b>12-22</b>               | Январь-декабрь   | Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Легкоатлетические упражнения. Туризм. Дыхательная гимнастика.                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                         | <b>Специальная физическая подготовка</b>                            | <b>12-22</b>               | Январь-декабрь   | Упражнения для развития счетных способностей. Комплексы физкультминуток: для общего воздействия, для гимнастики глаз, мобилизацию внимание, для улучшения мозгового кровообращения, для осанки. Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины игры в шашки. |
|                                         | <b>Участие в спортивных соревнованиях</b>                           | <b>1-3</b>                 | Ноябрь-декабрь   | Соревнование проводится на тренировке и является контрольным для обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                         | <b>Техническая подготовка</b>                                       | <b>73-103</b>              | Январь-декабрь   | Первоначальные понятия о шашках. Дебют. Миттельшпиль. Эндшпиль. Стратегия. Тактика. Анализ партий и позиций. Конкурсы решений позиций. Понятие о технических элементах вида спорта и изучение дебютов.                                                                                                                                                                               |
|                                         | <b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.</b>      | <b>105-150</b>             |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                         | Физическая культура и спорт в России                                | 6-9                        | Январь-декабрь   | 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.                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | Состояние и развитие шашек в России                           | 6-9 | Январь-декабрь | Зарождение и развитие шашек. Автобиографии выдающихся спортсменов.. История развития шашек в нашей стране. Достижения шашистов России на мировой арене.                                                                                             |
|  | Гигиенические требования к занимающимся спортом               | 6-9 | Январь-декабрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Режим дня.                                                                               |
|  | Влияние физических упражнений на организм человека            | 6-9 | Январь-декабрь | Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Активный отдых.                                                                                                                                                                            |
|  | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте            | 6-9 | Январь-декабрь | Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Травматизм в процессе занятий шашками, оказания первой доврачебной помощи. Закаливание.                                                                                               |
|  | Общая характеристика спортивной подготовки                    | 6-9 | Январь-декабрь | Понятие о процессе спортивной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке.                                                                                                                                                                         |
|  | Допинг в спорте                                               | 6-9 | Январь-декабрь | Что такое допинг. Основные термины. Борьба с допингом.                                                                                                                                                                                              |
|  | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена          | 6-9 | Январь-декабрь | Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.                                                                                                                                                        |
|  | Планирование и контроль спортивной подготовки                 | 6-9 | Январь-декабрь | Сущность и назначение планирования, его виды. Нормативы по видам подготовки.                                                                                                                                                                        |
|  | Физические способности и физическая подготовка                | 6-9 | Январь-декабрь | Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц.                                                                                                                                     |
|  | Спортивные соревнования                                       | 6-9 | Январь-декабрь | Виды спортивных соревнований. Правила игры в шашки.                                                                                                                                                                                                 |
|  | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 6-9 | Январь-декабрь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.                                                                                                                   |
|  | Оборудование и спортивный инвентарь в шашках                  | 6-9 | Январь-декабрь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                                              |
|  | Техника безопасности на занятиях шашками                      | 6-9 | Январь-декабрь | Вводный инструктаж по охране труда для обучающихся. Общих требования охраны труда. Правила безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Оказание первой доврачебной помощи. ТБ в летний, зимний период. ТБ при несчастных случаях и |

|                                         |                                                                                                  |                |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         |                                                                                                  |                |                  | экстремальных ситуациях. Требования пожарной безопасности при занятии шашками. Требования электробезопасности при занятии шашками.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                         | Стратегия                                                                                        | 6-9            | Январь-декабрь   | Сравнение стратегических и тактических приемов игры. Оппозиция. Изолированная шашки. Простейшие способы выигрыша.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                         | Тактика игры в шашки                                                                             | 6-9            | Январь-декабрь   | «Комбинация – это душа шашек». Данная тема включает в себя детальный разбор комбинаций: ударная колонна, решето, финальный удар, удаление опорных шашек и т.д. Также эта тема включает в себя изучение различных типов комбинаций, как по механизму проведения, так и по рисунку: мостик, каблучок, пружинка, шлагбаум, чертово колесо, стрела и т.д. Строгость в проведении комбинаций позволяет учащимся быстрее усвоить мышление без передвижения шашек. |
|                                         | Психологическая подготовка                                                                       | 6-9            | Январь-декабрь   | Общая психическая подготовка. Средства и методы психологического воздействия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                         | <b>Инструкторская и судейская практика</b>                                                       | -              | -                | На данном этапе не применяется                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                         | <b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b> | 2-9            | Январь - декабрь | Разработать обучающемуся совместно с тренером-преподавателем: режим дня; режим питания; режим отдыха и применять в практике.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                         |                                                                                                  |                | Май- июнь        | Прием промежуточной аттестации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                         |                                                                                                  |                | Ноябрь-декабрь   | Первичное медицинское обследование, прием переводных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Этап начальной подготовки 2 года</b> | <b>Всего на этапе начальной подготовки свыше одного года обучения:</b>                           | <b>312-416</b> |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                         | <b>Общая физическая подготовка</b>                                                               | <b>12-21</b>   | Январь-декабрь   | Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Легкоатлетические упражнения. Туризм. Дыхательная гимнастика.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                         | <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                         | <b>9-21</b>    | Январь-декабрь   | Упражнения для развития счетных способностей. Комплексы физкультурминутки: для общего воздействия, для гимнастики глаз, мобилизацию внимание, для улучшения мозгового кровообращения, для осанки. Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины игры в шашки.                                                                      |
|                                         | <b>Участие в спортивных соревнованиях</b>                                                        | <b>6-17</b>    | Январь-декабрь   | Не менее 8 соревнований любого уровня. Выполнение спортивного разряда.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                         | <b>Техническая подготовка</b>                                                                    | <b>103-146</b> | Январь-          | Понятие о технических элементах вида спорта и изучение дебютов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|  |                                                                |                |                |                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|----------------------------------------------------------------|----------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                |                | декабрь        | Дебют. Миттельшпиль. Эндшпиль. Стратегия. Тактика. Анализ партий и позиций. Конкурсы решений позиций.                                                                                                                           |
|  | <b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b> | <b>140-208</b> |                |                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | Физическая культура и спорт в России                           | 8-13           | Январь-декабрь | Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.                                                     |
|  | Состояние и развитие шашек в России                            | 8-13           | Январь-декабрь | Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий шашками и их состояние.                                                                                                                            |
|  | Гигиенические требования к занимающимся спортом                | 8-13           | Январь-декабрь | Общее представления об основных систем энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.                                                  |
|  | Влияние физических упражнений на организм человека             | 8-13           | Январь-декабрь | Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.                                                                                                                                                   |
|  | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте             | 8-13           | Январь-декабрь | Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.                                                                                   |
|  | Общая характеристика спортивной подготовки                     | 8-13           | Январь-декабрь | Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. |
|  | Допинг в спорте                                                | 8-13           | Январь-декабрь | Что такое допинг. Основные термины. Борьба с допингом.                                                                                                                                                                          |
|  | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена           | 8-13           | Январь-декабрь | Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.                                                                                           |
|  | Планирование и контроль спортивной подготовки                  | 8-13           | Январь-декабрь | Самоконтроль в процессе занятия спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль над юными спортсменами как основа достижений в спорте.                                                       |
|  | Физические способности и физическая подготовка                 | 8-13           | Январь-декабрь | Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения.                                        |
|  | Спортивные соревнования                                        | 8-13           | Январь-декабрь | Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.                                                                                             |

|  |                                                                                                  |                                                                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Техника безопасности на занятиях шашками                                                         | 8-13                                                             | Январь-декабрь   | Вводный инструктаж по охране труда для обучающихся. Общих требования охраны труда. Правила безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Оказание первой доврачебной помощи. ТБ в летний, зимний период. ТБ при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Требования пожарной безопасности при занятии шашками. Требования электробезопасности при занятии шашками.                                                                                                                                                                                                                          |
|  | Теоретические основы обучения базовым элементам вида спорта                                      | 8-13                                                             | Январь-декабрь   | Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | Основы тактики и тактической подготовки                                                          | 8-13                                                             | Январь-декабрь   | Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Просмотр видеозаписей игр.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | Психологическая подготовка                                                                       | 8-13                                                             | Январь-декабрь   | Общая психическая подготовка. Средства и методы психологического воздействия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | Установка на игру и разбор результатов игр                                                       | 8-13                                                             | Январь-декабрь   | Задачи и значения предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому шашкисту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | <b>Инструкторская и судейская практика</b>                                                       | <b>3-12</b>                                                      | Январь-декабрь   | Овладение принятой в шашках терминологией, знаниями и умениями в проведении простейших упражнений, основными методами построения учебно-тренировочного занятия. Подготовка, обучающихся, к роли помощника тренера – преподавателя. Ведение дневника спортсмена. 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. |
|  | <b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b> | <b>3-12</b>                                                      | Январь-декабрь   | Разработать обучающемуся совместно с тренером-преподавателем: режим дня; режим питания; режим отдыха и применять в практике. Посещение культурно -массовых мероприятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  |                                                                                                  |                                                                  | Май-июнь         | Прием промежуточной аттестации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  |                                                                                                  |                                                                  | Ноябрь - декабрь | Первичное медицинское обследование, прием переводных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | <b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)</b>                                               | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения:</b> | <b>468-520</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | <b>Общая физическая подготовка</b>                                                               | <b>14-26</b>                                                     | Январь-декабрь   | Упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижные, спортивные игры и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                |                                                                |                |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| специализации)<br>1, 2, 3 года |                                                                |                |                | эстафеты, упражнения с предметами, упражнения с сопротивлением и др.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                | <b>Специальная физическая подготовка</b>                       | <b>14-26</b>   | Январь-декабрь | Упражнения для развития счетных способностей. Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости. Комплексы физкультминутки: для общего воздействия, для гимнастики глаз, мобилизацию внимание, для улучшения мозгового кровообращения, для осанки.                                                                                                                                                             |
|                                | <b>Участие в спортивных соревнованиях</b>                      | <b>14-26</b>   | Январь-декабрь | Не менее 9 соревнований любого уровня. Выполнение спортивного разряда.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                | <b>Техническая подготовка</b>                                  | <b>164-208</b> | Январь-декабрь | Понятие о технических элементах вида спорта и изучение дебютов. Дебют. Миттельшпиль. Эндшпиль. Стратегия. Тактика. Анализ партий и позиций. Конкурсы решений позиций.                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                | <b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b> | <b>183-250</b> |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                | Физическая культура и спорт в России                           | 10-15          | Январь-декабрь | 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. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.                                                           |
|                                | Состояние и развитие олимпийских движений                      | 10-15          | Январь-декабрь | История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                | Гигиенические требования к занимающимся спортом                | 10-15          | Январь-декабрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Значение сна. Профилактика вредных привычек.                                                                                                                   |
|                                | Влияние физических упражнений на организм человека             | 10-15          | Январь-декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Спортивный массаж. Основные приемы и виды спортивного массажа. |
|                                | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте             | 10-15          | Январь-декабрь | Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.                                             |

|  |                                                             |       |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|-------------------------------------------------------------|-------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Общая характеристика спортивной подготовки                  | 10-15 | Январь-декабрь | Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств.                                                                                                                                |
|  | Допинг в спорте                                             | 10-15 | Январь-декабрь | Антидопинговая программа в мире и в России. ВАДА и РУСАДА.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена        | 10-15 | Январь-декабрь | Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Методы саморегуляции спортсменов перед игрой.                                                                                                                                                                                       |
|  | Планирование и контроль спортивной подготовки               | 10-15 | Январь-декабрь | Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Результаты специальных контрольных нормативов. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Основные понятия врачебного контроля. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Уровень физического развития спортсмена.                                                                                                                        |
|  | Физические способности и физическая подготовка              | 10-15 | Январь-декабрь | Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков шашек.      |
|  | Спортивные соревнования                                     | 10-15 | Январь-декабрь | Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков шашек. Положение о проведении соревнований разного уровня. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада, ее роль в организации и проведении соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
|  | Техника безопасности на занятиях шашками                    | 10-15 | Январь-декабрь | Вводный инструктаж по охране труда для обучающихся. Общих требования охраны труда. Правила безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Оказание первой доврачебной помощи. ТБ в летний, зимний период. ТБ при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Требования пожарной безопасности при занятии шашками. Требования электробезопасности при занятии шашками.                                                                                |
|  | Теоретические основы обучения базовым элементам вида спорта | 10-15 | Январь-декабрь | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Методические приемы и средства обучения техники игры. Взаимосвязь технической и                                                                                                                                                                                     |

|                                                           |                                                                                           |          |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           |                                                                                           |          |                                  | физической подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                           | Основы тактики и тактической подготовки                                                   | 10-15    | Январь-декабрь                   | Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                           | Психологическая подготовка                                                                | 10-15    | Январь-декабрь                   | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                           | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                            | 10-15    | Январь-декабрь                   | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                           | Установка на игру и разбор результатов игр                                                | 10-15    | Январь-декабрь                   | Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований, время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований, противник. Задачи во время различных видов соревнований. Общий тактический план игры. Возможности внести коррективы в тактический план с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношения к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.                                                                                                                                                                                            |
|                                                           | Инструкторская и судейская практика                                                       | 9-21     | Январь-декабрь                   | Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей. Подготовка места и инвентаря для проведения соревнований. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                           | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 9-21     | Январь-декабрь                   | Восстановительные мероприятия при занятии шашками. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью; режим питания; учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период. - упражнения на растяжение; разминка; массаж; искусственная активизация мышц; психорегуляция мобилизующей направленности; чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый; посещения культурно-массовых мероприятий. |
| Май-июнь                                                  |                                                                                           |          | Прием промежуточной аттестации   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Ноябрь - декабрь                                          |                                                                                           |          | УМО, прием переводных нормативов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения:                              | 936-1040 |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                           | Общая физическая подготовка                                                               | 28-52    | Январь-декабрь                   | Упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижные, спортивные игры и эстафеты, упражнения с предметами, упражнения с сопротивлением и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|        |                                                         |         |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------|---------------------------------------------------------|---------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 года |                                                         |         |                | др.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|        | Специальная физическая подготовка                       | 28-52   | Январь-декабрь | Упражнения для развития счетных способностей. Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости. Комплексы физкультурминутки: для общего воздействия, для гимнастики глаз, мобилизацию внимание, для улучшения мозгового кровообращения, для осанки.                                                                                                                                                                                                               |
|        | Участие в спортивных соревнованиях                      | 94-125  | Январь-декабрь | Не менее 10 соревнований любого уровня. Выполнение спортивного разряда.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|        | Техническая подготовка                                  | 365-468 | Январь-декабрь | Понятие о технических элементах вида спорта и изучение дебютов. Дебют. Миттельшпиль. Эндшпиль. Стратегия. Тактика. Анализ партий и позиций. Конкурсы решений позиций.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|        | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: | 365-468 |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|        | Физическая культура и спорт в России                    | 21-28   | Январь-декабрь | 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. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.                                                                                                               |
|        | Состояние и развитие олимпийских движений               | 21-28   | Январь-декабрь | История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по н/т в соревнованиях различного уровня.                                                                                                                                                                                     |
|        | Гигиенические требования к занимающимся спортом         | 21-28   | Январь-декабрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Значение сна. Профилактика вредных привычек. Пищевые отравления и их профилактика. Значение витаминов и минеральных солей, их норма. Режим питания, регулирование веса спортсмена.                                 |
|        | Влияние физических упражнений на организм человека      | 21-28   | Январь-декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Самомассаж. Спортивный массаж. Основные приемы и виды спортивного массажа. |
|        | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте      | 21-28   | Январь-декабрь | Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма.                                                                                                                                                                                    |

|  |                                                                            |       |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|----------------------------------------------------------------------------|-------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                            |       |                | Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | Общая характеристика спортивной подготовки                                 | 21-28 | Январь-декабрь | Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств.                                                                                                                                |
|  | Допинг в спорте                                                            | 21-28 | Январь-декабрь | Антидопинговая программа в мире и в России. ВАДА и РУСАДА.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена                       | 21-28 | Январь-декабрь | Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Методы саморегуляции спортсменов перед игрой.                                                                                                                                                                                       |
|  | Планирование и контроль спортивной подготовки                              | 21-28 | Январь-декабрь | Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Результаты специальных контрольных нормативов. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Основные понятия врачебного контроля. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления.                                                                                                                                                                 |
|  | Физические способности и физическая подготовка                             | 21-28 | Январь-декабрь | Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков шашек       |
|  | Спортивные соревнования                                                    | 21-28 | Январь-декабрь | Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков шашек. Положение о проведении соревнований разного уровня. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада, ее роль в организации и проведении соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
|  | Техника безопасности на занятиях шашками                                   | 21-28 | Январь-декабрь | Вводный инструктаж по охране труда для обучающихся. Общих требования охраны труда. Правила безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Оказание первой доврачебной помощи. ТБ в летний, зимний период. ТБ при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Требования пожарной безопасности при занятии шашками. Требования электробезопасности при занятии шашками.                                                                                |
|  | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники шашек. | 21-28 | Январь-декабрь | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|  |                                                                                                  |              |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                  |              |                  | техники в достижении высокого спортивного результата. Разнообразие и вариативность технических приемов, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариативность действий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | Основы тактики и тактической подготовки                                                          | 21-28        | Январь-декабрь   | Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Стиль игры и индивидуальные особенности. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсменов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | Психологическая подготовка                                                                       | 21-28        | Январь-декабрь   | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | 21-28        | Январь-декабрь   | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | Установка на игру и разбор результатов игр                                                       | 21-28        | Январь-декабрь   | Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований, время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований, противник. Задачи во время различных видов соревнований. Общий тактический план игры. Возможности внести коррективы в тактический план с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношения к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.                                                                                                                                                                                            |
|  | <b>Инструкторская и судейская практика</b>                                                       | <b>19-42</b> | Январь-декабрь   | Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей. Подготовка места и инвентаря для проведения соревнований. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | <b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b> | <b>19-42</b> | Январь-декабрь   | Восстановительные мероприятия при занятии пашками. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью; режим питания; учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период. - упражнения на растяжение; разминка; массаж; искусственная активизация мышц; психорегуляция мобилизующей направленности; чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый; посещения культурно-массовых мероприятий. |
|  |                                                                                                  |              | Май-июнь         | Прием промежуточной аттестации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  |                                                                                                  |              | Ноябрь - декабрь | УМО, прием переводных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |