

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КАИССА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принято решением
педагогического совета
МБУ ДО СШ «Каисса»
«31» августа 2023 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО
СШ «Каисса»
О.А.Комерзан
Приказ № 64/ОД
«01» сентября 2023 г.



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

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Шашки», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1072)

Срок реализации программы: 6 лет (этап начальной подготовки: 2 года, тренировочный этап: 4 года)

Этап совершенствования спортивного мастерства: не ограничивается

Возрастная категория обучающихся 6-18 лет

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированная

Разработчик программы: тренер-преподаватель МБУ ДО СШ «Каисса» по шашкам
Саввина Марина Павловна

г. Новоросийск 2023 год
ID номер программы в АИС «Навигатор» 26454

1. Общие положения

Настоящая программа разработана

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- на основании приказа Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шашки», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1072;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шашки»;

- на основании Устава МБУ ДО СШ «Каисса»;

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 по шашкам. А также обеспечение условий для организации активного, содержательного досуга, самосовершенствования личности, формирования здорового образа жизни, творческого развития и профессионального самоопределения; развития физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижения спортивных успехов.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта «шашки», его отличительные особенности.

ШАШКИ, вид спорта, настольная игра между двумя соперниками специальными круглыми фишками (которые тоже называются шашками) на доске, разделенной на клетки-поля, попеременно окрашенные в темные и светлые цвета. Цель игры – взять все шашки соперника или создать положение, при котором у оставшихся на доске чужих шашек не будет возможности для хода.

Существует немало (национальных) разновидностей шашечной игры, отличающихся друг от друга размерами (количеством клеток-полей) и – реже – формой доски, числом используемых фишек и их начальной расстановкой, правилами хода и взятия и пр. Наиболее распространены игры на 64 и 100 клетках. Помимо очных соревнований по «классическим» шашкам, проводятся турниры по заочной игре (по переписке, по электронной почте, по телефону), по молниеносным и быстрым шашкам, по составлению и решению шашечных композиций.

По массовости шашки занимают восьмое место среди других видов спорта. Эта мудрая народная игра прочно вошла в наш быт. Возраст ее весьма солидный – не менее 5 тысяч лет. Как интеллектуальный спорт шашки стали признанной частью общечеловеческой культуры.

Значительна роль шашек и в эстетическом воспитании. Впечатляющая красота комбинаций, этюдов и концовок доставляют истинное творческое наслаждение, не оставляя равнодушными даже людей, малознакомых с шашками.

Исследователи игровой деятельности подчёркивают её уникальные возможности физического и умственного, но и нравственного воспитания

детей, особенно для развития познавательных интересов, выработке воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Шашки, как и любой вид человеческой деятельности, находятся в постоянном развитии. Появляются новые идеи, часто опровергаются устоявшиеся каноны. В шашечную теорию и практику уверенно вошли компьютерные технологии, которые значительно расширяют аналитические возможности и играют большую роль в подготовке спортсменов высокого класса.

2.2. Направленность и педагогическая целесообразность программы.

Занятия шашками с традиционной точки зрения относятся к физкультурно-спортивному направлению. Вместе с тем, характер и содержание обучения этой игре в значительной степени связаны с интеллектуально-мыслительной деятельностью, с общекультурным развитием и обладают широкими личностно-формирующими и образовательно-развивающими возможностями.

а) Шашки как вид спорта (особенности и проблемы эмоционально-физической нагрузки)

Шашки, как известно, относятся к спорту, несмотря на то, что игра в них не сопряжена с усиленной мышечной деятельностью. В период подготовки к выступлениям и во время самой игры шашисты часто ведут малоподвижный образ жизни. По существу шашки должны быть отнесены к гиподинамическому виду спорта, при этом характерной особенностью игры является то, что она сопровождается значительным эмоциональным и интеллектуальным напряжением. В процессе шашечной игры эмоции остаются как бы незавершенными, их отрицательное влияние на организм не гасится мышечной активностью. Продолжительность турнирной партии составляет в среднем около 5 часов.

Вместе с тем, известно, что способность успешно справляться с нервно-эмоциональным напряжением, возникающим во время игры, в значительной мере определяет спортивную форму шашиста. Более того, эмоциональное напряжение необходимо для результативного творчества шашиста. По справедливому замечанию известного философа, без человеческих эмоций никогда не бывало, нет и быть не может человеческого искания истины. Именно этому подчинен каждый ход шашиста.

В процессе игры шашист сам учится управлять своим эмоциональным состоянием. Этому способствует соблюдение рационального режима. Опытные шашечные бойцы сохраняют эмоциональную устойчивость, необходимую для успешной игры, с помощью переключения на другую

деятельность, включающую мышечные нагрузки, прослушивание классической музыки и др. Юным шахсистам рекомендации об особенностях режима занятий и отдыха должен дать тренер-преподаватель.

б) Воспитательные возможности шашек и развитие мышления

Шашечная игра не без основания относится и к спорту, и к искусству, и даже – к науке. Влияние шашек на формирование интеллекта, логического, тактического и стратегического мышления общепризнано.

Шашки – подлинно военная игра. Клетчатая доска – это своеобразное поле сражения, на котором деревянные войска ведут бескровные шашечные схватки по законам, имеющим много общего с военной стратегией. Детей привлекает в шашечную школу желание научиться успешно командовать этими войсками и общаться с противником через фигуры и игру. В дальнейшем они учатся планировать операции, вести атаку, стойко защищаться, быстро ориентироваться, быть выдержанными и организованными.

Играя партию, шахсист стремится к победе, напрягая свой ум, волю, духовно мобилизует себя. В значительной мере это становится привычкой, и целеустремленность, приобретенная в занятиях шашками, со временем проецируется на другие виды жизненной деятельности, в том числе на учебу и работу.

Развивающее влияние шашек особенно органично проявляется у детей в возрасте 7-12 лет. В этот период складывается специфическая интеллектуальная способность общего характера – умение действовать в уме. Как нельзя лучше этот процесс мышления представлен в шашечной игре, поэтому она признана оптимальным материалом или моделью для развития способностей действовать в уме. Развитие мышления в шашках складывается как искусственно-естественный процесс, в котором «искусственная» составляющая определяется усилиями обучающего. Развитое мышление шахсиста характеризуется такими показателями, как самостоятельность, практичность, дисциплинированность, изобретательность, самообладание. Эти 5 показателей являются основополагающими при формировании мышления шахсиста как личности.

2.3. Актуальность программы.

Актуальность программы обучения шашкам взаимосвязана с ее воспитательными и развивающими возможностями. Шашки оказывают благотворное, формирующее влияние на развитие качеств личности, которые сегодня востребованы в самых различных областях профессиональной деятельности. Это целеустремленность, воля, самодисциплина, способность к стратегическому мышлению и другие.

Сегодня, в эпоху компьютеров и информационных технологий, важное значение приобретает умение быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, анализировать ее и делать логические выводы. В формировании логического и системного мышления шашки способны сыграть существенную роль. Включение шашек в систему образования способствует повышению уровня интеллектуального развития детей, выработке умения концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени. Формирование умения правильно и корректно вести себя в стрессовой ситуации, возникающей в течение шашечной партии, позволяет отнести шашки не только к учебному, но и воспитательному фактору. Поэтому настоящая программа помимо узко - специальных задач учитывает именно эти возможности обучения игре в шашки.

2.4. Сроки реализации программы. Основные этапы и специфика организации обучения.

Программа рассчитана на 9 лет обучения. Учебный год составляет 52 учебные недели. Количество занятий в неделю - от 3 до 6 раз.

Процесс обучения можно условно разделить на 3 этапа: начальное обучение и более углубленный курс.

Первый этап – этап начальной подготовки (до одного года, свыше одного года) связан с освоением основных правил шашечной игры и принципов ведения партии.

Второй этап – тренировочный этап (этап начальной специализации - до двух лет и этап углубленной специализации – свыше двух лет) – углубленное изучение шашечной теории. Ученик, прошедший оба этапа обучения, способен выполнить норму 1 разряда по шашкам.

Третий этап - этап совершенствования спортивного мастерства (срок реализации 2 года).

В силу индивидуальных способностей детей «программные этапы» возможно рассматривать как ступени обучения. Переход на следующую ступень (в группы 2-го и 3-го этапов) осуществляется в зависимости от освоения учащимся Программы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (тесты, контрольные срезы, спортивные результаты), а также проверяется комиссией на переводных экзаменах.

Кроме теоретических и практических занятий данная программа предусматривает мероприятия по охране здоровья детей, их физическому развитию. Раздел общефизической подготовки присутствует во всех годовых учебных планах. В ходе теоретических занятий каждые 45 минут должна проводиться физкультурная пауза, включающая разнообразные комплексы гимнастики и массажа.

Итогом реализации данной программы является достижение обучающимися высокого уровня теоретической подготовки и спортивного мастерства, отражающихся в соревнованиях городского, районного, краевого масштаба.

2.5. Цели и задачи.

Цель Программы – создать оптимальные условия для интеллектуального развития занимающихся, воспитания самостоятельности мышления и общей культуры через занятия шашками.

Для достижения поставленной цели необходимо решать следующие

Задачи:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям по шашкам, направленных на развитие их личности; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств воспитание у школьников высоких нравственных качеств, чувства товарищества и коллективизма;
- укрепление здоровья и проведение здорового досуга;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по шашкам;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий профилактики вредных привычек и правонарушений;
- приобретение теоретических сведений по шашечной игре повышения спортивного мастерства;
- воспитание бойцовских качеств и уважения к противнику;
- развитие умения правильно расходовать время, отведенное на партию;
- развитие умения думать за себя и за противника;
- развитие образного мышления, внимания; понятия красоты в шашках, как через спокойное логическое течение партии, так и через интуитивное, эмоциональное ведение борьбы;
- воспитание общей культуры поведения во время игры и вне её;
- поднятие игры в шашки на новую, более престижную высоту в районе и регионе.

Обучение игре в шашки обладает оптимальными возможностями для воспитания логического мышления, волевых качеств, потребности в личностном самосовершенствовании.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	12	2

2.7. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Шашки» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

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

Объем соревновательной деятельности

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

Годовой учебно-тренировочный план

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки

№	Виды подготовки/ иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства ЭССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах						
	4,5-6	6-8	9-10	10-12	18-20	
	234- 312	312- 416	468- 520	520- 624	936- 1040	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия						
	2	2	3	3	4	
Наполняемость групп (человек)						
	10	10	6	6	2	

1	Общая физическая подготовка (ч)	12-14	14-16	20-24	24-30	36-40
2	Специальная физическая подготовка (ч)	12-14	14-16	20-24	24-30	36-40
3	Участие в соревнованиях (ч)	-	10-16	20-24	60-72	100-120
4	Техническая подготовка (ч)	78-102	98-130	132-146	120-140	200-240
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	104-146	136-180	192-210	200-232	396-408
6	Инструкторская и судейская практика	-	4-8	12-16	16-24	32-36
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия и контроль	4-6	6-8	12-16	16-24	36-36
8	Самостоятельная работа	24-30	30-42	60-60	60-72	100-120
Общее количества часов в год		234-312	312-416	468-520	520-624	936-1040

*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением 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 обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		

1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением	В течение года

	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)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга,

работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Антидопинговая работа, проводимая в Учреждении, планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации.

В соответствии с ратификацией Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте Российская Федерация взяла на себя обязательства по реализации основных положений настоящей Конвенции. В апреле 2009 г. в рамках Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта создана рабочая группа по спортивной медицине и антидопинговому обеспечению.

Приказом Минспорта России от 23 июля 2009 г. № 544 утвержден комплекс мер по антидопинговому обеспечению в Российской Федерации, направленный на совершенствование нормативно-правовой базы, материально-технического и кадрового обеспечения, осуществления международного сотрудничества и взаимодействия с заинтересованными организациями, проведение образовательной и научно-исследовательской деятельности.

10 ноября 2010 г. вступил в силу Федеральный закон от 7 мая 2010 г. № 82-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в котором закреплены такие понятия, как «допинг», «антидопинговые правила», «допинг-контроль», «тестирование» и «антидопинговая организация»; определены полномочия федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, а также обязанности общероссийских спортивных федераций и организаторов спортивных мероприятий по предотвращению допинга в спорте; конкретизирован статус общероссийской антидопинговой организации цели ее деятельности. В целях реализации норм действующего законодательства Минспорт России утвердил «Общероссийские антидопинговые правила» (приказ Минспорта России от 09.08.2016г. № 947).

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте

субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

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

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

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

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

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

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

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

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

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

Планы инструкторской и судейской практики

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Этапы спортивной подготовки	Планы инструкторской и судейской практики
Этап начальной подготовки	Помощь тренеру в проведении отдельных этапов тренировочного занятия Проверка выполнения заданий тренера другими спортсменами Изучение правил соревнований
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение части занятия: разминки, основной заключительной части, части Помощь тренеру в проведении тренировочного занятия Составление плана (конспекта) тренировочного занятия Участие в составлении календаря соревнований Участие в составлении положения соревнований Участие в судействе соревнований

<p>Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Проведение тренировочного занятия Составление плана (конспекта) тренировочного занятия Участие в составлении календаря соревнований Составление положения соревнований Изучение правил соревнований Участие в судействе соревнований</p>
---	--

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
<p>Этап начальной подготовки</p>	<ul style="list-style-type: none"> - оценка организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов; - оценка воздействия физических нагрузок на организм спортсменов; - проверка условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов; - соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности; - варьирование продолжительности и характера отдыха на тренировочных занятиях; - использование оздоровительные моменты на занятиях: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; - использование игровых методов; <p>санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований</p>

<p>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - оценка организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов; - оценка воздействия физических нагрузок на организм спортсменов; - проверка условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов; - соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности; - периодические медицинские осмотры; - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований; - привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача; - использование оздоровительные моменты на занятиях: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек; планирование объема восстановительных средств: варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками; - снижение уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок: аутогенная и психорегулирующая тренировка, средства внушения (внушенный сон-отдых), приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, благоприятный психологический микроклимат
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<ul style="list-style-type: none"> - периодические медицинские осмотры; - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований; - оценка структуры тренировочной и соревновательной деятельности: соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности;

	<p>- планирование объема восстановительных средств: варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;</p> <p>- снижение уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок: аутогенная и психорегулирующая тренировка, средства внушения (внушенный сон-отдых), приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные</p>
--	---

3. Система контроля

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 на 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.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорт «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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьей году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шашки»;
- выполнять план индивидуальной подготовка;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовка;
- знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Гроссмейстер России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и/или спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

Этап начальной подготовки

№ п/п	упражнения	Единицы измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	6
3	Смешанное передвижение на 1000 м	Мин, с	Не более		Не более	
			7,10	7,35	7,0	7,25

4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			115	110	125	120
6	Челночный бег 3x10 м	с	Не более		Не более	
			10,4	10,9	10,2	10,6
7	Приседание без остановки	Количество раз	Не менее		Не менее	
			8	5	10	8

Этап спортивной специализации

№ п/п	упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,7	7,1
1.2	Бег на 1000 м	мин., с	Не более	
			5,5	6,2
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	Не менее	
			10,0	10,4
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			3	-
1.7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	9
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			140	135
1.9	Приседание без остановки	Количество раз	Не менее	
			15	13
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»,		

		«второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1	Бег на 60 м	с	Не более	
			10,5	11,0
1.2	Бег на 1000 м	мин., с	Не более	
			4,5	6,0
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			16	13
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+6	+8
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			5	-
1.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	15
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	150
2. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»			

тесты для перевода на следующий этап/период подготовки ЭНП-1

1. Где появились шашки: А) В Древнем Египте Б) В Америке В) У арабов Г) У индийцев	2. Кто с русских правителей поощрял игру в шашки А) Николай II Б) Екатерина II В) Петр I Г) Иван Грозный
3. Первое упоминания об игре шашки относятся к А) 500 лет назад Б) 1500 лет назад В) 3600 лет назад Г) 10 веков назад	4. Первая Всемирная федерация шашек А) FMJD Б) IDF В) FIDE Г) MAPШ
5. Современное название игры «шашки» появилось от слова, обозначающего доску А) «chess» Б) «checkered» В) «point» Г) «step»	6. По каким линиям выполняются ходы? А) по горизонталям Б) по диагоналям В) разницы нет
7. Какие поля обозначаются буквами латинского алфавита? А) горизонтальные Б) вертикальные В) диагональные	8. Когда можно снимать побитые шашки с доски? А) нет никакой разницы Б) после того как выполнены все ударные ходы до конца В) после каждого ударного хода

9. Как располагаются шашки в начале игры? А) на одной горизонтальной линии с каждой стороны Б) на двух горизонтальных линиях с каждой стороны В) на трёх горизонтальных линиях с каждой стороны Г) на четырёх горизонтальных линиях с каждой стороны	10. Какое количество шашек в распоряжении игроков в русских шашках? А) 10 шашек Б) 8 шашек В) 12 шашек Г) 6 шашек
11. В начале партии необходимо: а) вывести отсталые шашки б) развивать правый фланг в) захватить бортики г) развивать левый фланг д) произвести как можно больше разменов ж) построение колонок з) построение комбинационных угроз и) скрывать дамочные поля	

ЭНП-2

1. В начале партии следует:	а) выбрать план игры – окружение либо контролировать центр доски б) контролировать равномерное расположение шашек в) строить колонны г) выводить золотую шашку в игру
2. Главная цель дебюта	а) правильное развитие своих сил б) освободить движение отсталым шашкам в) занять бортики г) занять поля e3 (d6), f2 (c7)
3. Сильный центр	а) Помогает быстрее продвинуться к дамочным полям б) Ограничивает активность шашек противника в) Помогает быстрее вывести отсталые шашки г) Ограничивает движение шашек противника
4. Варианты дебютов	а) безымянные б) косяковые в) коловые г) симметричные
5. Гамбиты - это	а) позиции левофланговой симметрией, напоминающие построения в гамбите Кукуева. б) дебюты, в которых стратегическая направленность целиком зависит от типа косяка, выбранного в дебюте в) тип позиций, где осуществляется два противоположных стратегических плана игры. Одна сторона владеет центром, а другая флангами.
6. Размен имеет основные цели:	а) перегруппировка своих сил б) ослабить силы противника на определенном с флангов в) владение разменами является сильнейшей стороной г) каждый размен имеет свой смысл д) размен позволяет улучшить либо ухудшить позицию ж) ослабление позиций соперника з) при наличии преимущества упрощение позиции для перехода в эндшпиль и) ограничение контригры соперника

УТЭ-1,2,3

Найди правильное определение	
<p>1. Рожон 2. Любки 3. Рогатка 4. Стрела 5. Шлагбаум</p>	<p>а) прием, применяемый для взятия шашек соперника, осуществляется прямо, через всю доску и никуда не заворачивая б) прием, который применяется для сдерживания сил соперника или для проведения тактического удара в) одна шашка держит несколько, если стоит на сильном поле г) шашка встает между двумя шашками соперника и съест одну из них в любом случае д) прием, в котором шашка, которая встает на пути в дамки и мешает движению</p>
<p>а) А. Чижов б) И. Доска в) А. Шварцман г) А. Валюк д) Е. Кондраченко</p>	<p>К какому шашисту относятся приведенные суждения</p> <p>1. Единственный в мире гроссмейстер в трёх видах шашек: международных, русских и бразильских. Заслуженный мастер спорта России</p> <p>2. 9-кратный чемпион мира, чемпион Европы по шашкам-64, международный гроссмейстер, мастер спорта международного класса, 13-кратный чемпион Беларуси по шашкам. Создатель заочной школы шашек.</p> <p>3. «Последний романтик» русских шашек. Создатель множества книг по русским шашкам.</p> <p>4. Последний чемпион СССР по шашкам среди мужчин.</p> <p>5. 10-кратный чемпион мира в личном зачёте по стоклеточным шашкам, в его честь названа спортивная школа по шашкам в Ижевске</p>
<p>В положении о проведении шашечных соревнований можно включать следующие разделы</p>	<p>А) цели и задачи Б) правила вида спорта «шашки» В) награждение участников Г) сроки и условия проведения соревнований</p>
<p>Составьте правильное суждение</p> <p>1. Незаметная ошибка, допущенная в начале партии...</p> <p>2. Начало партии —</p> <p>3. Изучая ту или иную позицию в начале партии...</p> <p>4. Вводите в игру шашки левого фланга.</p> <p>5. Ещё, не сдвигайте в начале партии шашки E1 и G1.</p>	<p>а) прежде всего необходимо понять основную идею, заложенную в этом дебюте. б) может привести к печальному финишу. в) это позволит вам быстрее задействовать "отсталую" шашку A1 г) скоропалительное обнажение этих полей очень опасно. (Даёт сопернику возможность для ударного манёвра/получения дамки). д) это всего несколько ходов, подчиненных определенному плану игры.</p>
<p>а) Е. Кондраченко б) И. Михальченко</p>	<p>К какому шашисту относятся приведенные суждения</p> <p>1. Титулы, места и рейтинги – для меня все же не главное. Так получилось, что, пожалуй, в современном шашечном мире никто не любит русские шашки так, как люблю их я. Для меня же это – средство реализации духовного потенциала, развития личности и воспитания характера. Книги, открытие новых игровых идей, воспитание молодого шашечного поколения... Шашки – это моя жизнь! Хотя, конечно, моя жизнь – это не только шашки. «Последний романтик» русских шашек.</p>

	<p>2. В 2017-2021 годов по версии IDF был чемпионом мира</p>
<p>Найдите правильные утверждения</p>	<p>а) Так как игроки сами несут ответственность за использование своего игрового времени, то никто не имеет права вмешиваться, если игрок забыл своевременно переключить часы. Только соперник может напомнить ему об этом.</p> <p>б) Участники соревнования должны занять места в соответствии с протоколом, в котором указываются пары участников очередного тура, за 5 минут до официального начала тура с тем, чтобы они могли сосредоточиться, а судьи могли сделать необходимые объявления.</p> <p>в) Партия может закончиться вничью, если играющий сделает ход, в результате которого одна и та же позиция возникнет третий раз или более, то его партнер имеет право до совершения своего очередного хода заявить судье соревнований о прекращении партии и признании ее закончившейся вничью;</p> <p>г) Игрок не может ответить на ход соперника прежде, чем запишет его</p> <p>д) Если игрок сначала дотрагивается до одной шашки (дамки), а затем ходит другой, его соперник может переключить часы назад и обязать сделать ход шашкой (дамкой), тронутой первой.</p> <p>е) По окончании партии арбитр или игроки должны разместить королей в центре доски соответствующим образом, тем самым указав результат партии.</p> <p>ж) Участник может предложить ничью только после того, как он сделал ход. Предложив ничью, он пускает часы соперника. Предложение ничьей и ответ на него должны выражаться в краткой форме: «предлагаю ничью», «согласен», «не согласен» – и не оговариваются никакими условиями. Соперник может принять предложение, не делая ответного хода, или отклонить его словесно либо ответным ходом.</p> <p>з) Арбитр обязан осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, исключая ошибки, которые могут повлечь искажение результатов соревнований, объективно и своевременно решать возникающие в ходе соревнований вопросы</p>
<p>Укажи стратегические мотивы игры</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. При постановке шашки на с5 надо следить за тем, чтобы она была достаточно защищена, т.е. чтобы соперник, атакуя шашку, не мог ее выиграть. 2. Следует иметь в виду, что занятие черными поля е5 при белой с5 целесообразно только тогда, когда шашка е5 создает угрозу изоляции шашки с5 (т.е. когда кол недостаточно подкреплён другими своими шашками). 3. Шашка на поле с5 бывает особенно сильна в том случае, если у черных нет шашки f8, т.е. нет возможности разменять шашку с5. 4. Расположение шашек - белая - g5, черные - g7,h8 - называется усиленной оппозицией, так как тут одна шашка белых успешно борется с двумя черными 5. Изолированные шашки - шашки, которые оторваны от основных сил и далеко выдвинутые в лагерь противника. Если они слабо подкреплены другими шашками, то оппонент может их атаковать и выиграть. 6. План игры должен быть всегда. 7. Если атакуют на одном фланге, пытайся затеять игру на другом фланге, отвлекая фигуры противника. 8. Перед тем, как сделать ход, необходимо оценить другие, более

	<p>спокойные пути игры.</p> <p>9. Ищи комбинации и считай варианты.</p>
--	---

УТЭ- 4

<p>К какому шашисту относятся приведенные суждения</p> <p>1. Я горжусь своим вкладом в теорию и композицию русских шашек. Мне удалось сыграть несколько сотен отличных партий. Мой стиль позиционный, его фундамент – тонкое понимание позиции в миттельшпиле, подкрепленное далеким расчетом . . . Занятие этюдной композицией помогло мне создать в партиях много прекрасных окончаний, которые доставили мне большое творческое удовлетворение. Много воды утекло с тех пор, когда Борис Маркович повергал всех своих соперников на всесоюзных ристалищах. Возраст и здоровье сказали свое неумолимое «нет». Но ветеран не ушел на покой. Он тренировал, писал статьи и книги. Создавал этюды, о которых можно сказать так: если у Пушкина были «маленькие трагедии», то у него — «маленькие шедевры».</p> <p>2. Стал организатором первых чемпионатов России по шашкам. В его честь назван дебют со связкой левого фланга. Увлекался этюдами, создал книгу «100 шашечных этюдов». В его честь назван дебют с жертвой шашки в начале партии, перетекающую в гамбитную позицию.</p>	<p>а) Н. Кукуев</p> <p>б) П. Бодянский</p> <p>в) Б. Блиндер</p>
<p>а) Если играющий сделает ход, в результате которого одна и та же позиция возникнет третий раз или более, то его партнер имеет право до совершения своего очередного хода заявить судье соревнований о прекращении партии и признании ее закончившейся вничью.</p> <p>б) Перед началом партии арбитр должен решить, где будут установлены часы.</p> <p>в) Партия может закончиться вничью, если последние 50 ходов были сделаны каждым игроком без движения какой-либо пешки и без взятия какой-либо фигуры</p> <p>г) Игрок не может ответить на ход соперника прежде, чем запишет его</p> <p>д) «Быстрая игра» - это игра, в которой каждый игрок должен завершить все ходы в заданное время, составляющее больше 15 минут</p> <p>е) Если игрок сначала дотрагивается до одной шашки (дамки), а затем ходит другой, его соперник может переключить часы назад и обязать сделать ход шашкой (дамкой), тронутой первой.</p> <p>ж) Во время партии игрокам разрешается использовать какие-либо записи, источники информации или советы, но запрещается анализировать какую-либо партию на другой шашечной доске</p> <p>з) Арбитр обязан осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, исключая ошибки, которые могут повлечь искажение результатов соревнований, объективно и своевременно решать возникающие в ходе соревнований вопросы</p> <p>и) Игрок, который не желает продолжать партию и уходит из игрового зала, не расписавшись в своем бланке или не известив арбитра, исключается из турнира</p>	<p>Найдите правильное утверждение</p>

ЭССМ

Найдите правильное утверждение	а) Выполнение невозможных ходов с последующим пуском часов соперника в целях накопления дополнительного времени при игре с добавлением времени за каждый сделанный ход является грубым нарушением Правил б) Протест должен быть рассмотрен судейской коллегией по возможности сразу же после его подачи, но до утверждения технических результатов соревнований и не позднее чем через 48 часов с момента его подачи. в) При применении системы коэффициентов для распределения мест в соревновании игрок (команда), имеющий (-ая) больший коэффициент, занимает более высокое место. г) Игрок не может ответить на ход соперника прежде, чем запишет его д) Оригиналы бланков записей окончанных партий являются собственностью организации, проводящей соревнования. е) Игрок, который проиграл партию, должен немедленно остановить свои часы. ж) Во время партии игрокам разрешается использовать какие-либо записи, источники информации или советы, но запрещается анализировать какую-либо партию на другой доске з) Арбитр обязан осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, исключая ошибки, которые могут повлечь искажение результатов соревнований, объективно и своевременно решать возникающие в ходе соревнований вопросы и) Игрок, который не желает продолжать партию и уходит из игрового зала, не расписавшись в своем бланке или не известив арбитра, исключается из турнира
--------------------------------	---

4. Рабочая программа по виду спорта «шашки»

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

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым планом-графиком распределения учебных часов, рассчитанным на 52 недели. Годичный цикл может быть разбит на несколько периодов, в таком случае ориентирами будут являться основные соревнования года.

С учетом специфики вида спорта шашки определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

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

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шашкам и к участию в спортивных соревнованиях. Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 раза в год на базе МУЗ Врачебно-физкультурного диспансера.

Спортсменов делят на группы, близкие по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима занятий, отдыха, питания.

Преждевременное начало занятий, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях, не соответствующих уровню подготовки шахматиста, оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья и психику спортсмена, поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий и начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке шахматистов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс мероприятий, формирующих основные психологические качества спортсменов:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способностях предельно мобилизовать их в условиях соревнования;
- волевые качества;
- устойчивость к стрессовым ситуациям в тренировочной и соревновательной деятельности;
- способность к регуляции психических процессов: внимания, памяти, выносливости, концентрации и т.п.;
- способность воспринимать, анализировать информацию и делать выводы в условиях дефицита времени.

Предельные объемы тренировочных нагрузок на каждом этапе спортивной подготовки определяются требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по шашкам.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития.

2) Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в мастерстве спортсмена. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Тенденция к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным. Однако динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, этапа многолетней тренировки и т.п. Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, но иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

4) Вариативность нагрузок. Она способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий в целом, оптимизации объема работы. Вариативность, как методический прием, решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена.

5) Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса.

Спортивная подготовка ведется на основе программ спортивной подготовки, разрабатываемых и утверждаемых организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в учреждении, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья спортсмена и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в шахматном спорте как целое строится на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов данного процесса, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Очевидно, что структура шахматной тренировки характеризуется, в частности: целесообразным порядком взаимосвязи различных компонентов содержания подготовки спортсмена; необходимыми соотношениями параметров тренировочной нагрузки, определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса. Структура тренировочного процесса формируется по объективным закономерностям его построения, которые учитывают единство общей и специальной шахматной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, а также соревновательную цикличность и т. д.. На конкретные детали построения тренировочного процесса влияет вся совокупность основных условий спортивной деятельности: общий режим жизни спортсмена, бюджет времени, выделяемого на занятия шахматным спортом, установленная система спортивных соревнований и т. д.

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармонического развития и укрепления здоровья.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес к шашкам. В подборе тренировочных средств и методов обучения следует использовать упражнения, развивающие способности, характерные для данного вида спорта. Это так называемые специфические качества: концентрация внимания, память, творческое мышление, инициативность, стрессоустойчивость, умение анализировать ситуацию и другие.

Изучать материал рекомендуется в той последовательности, в какой он изложен в программе.

Большое внимание должно уделяться освоению спортсменами компьютерных шахматных программ, привитию навыков работы с ними, способам применения в различных видах теоретической подготовки, соревновательной деятельности.

Изучение тем по «Технико-тактической подготовке» производится, в основном, двумя приемами: комплексное решение тактических позиций (с целью разминки, проверочной работы, закрепления материала, подготовки к соревнованиям) и обучение технологии планирования комбинаций. Важно не противопоставлять при прохождении данной темы тактическую подготовку стратегической игре.

При анализе соревновательной деятельности (сыгранных партий) особое внимание уделяется выявленным проблемам и недочетам. Основными формами работы являются индивидуальные самостоятельные и групповые занятия.

Занятия общефизической и специальной подготовкой рекомендуется проводить в отдельный день или вторым занятием при двухразовых тренировках. Основными задачами занятий общефизической и специальной подготовкой являются: поддержание оптимальной физической формы спортсменов, снятие гиподинамической усталости, создание положительной мотивации. Важно в ходе занятий не допускать повышенной утомляемости, соблюдать правила техники безопасности.

В течение всего процесса спортивной подготовки тренер должен обращать особое внимание на психологическую подготовку со спортсменами. Данная работа не должна вестись формально. Результатом правильно организованной психологической подготовки является сформированная система саморегуляции спортсмена и его оптимальное психофизиологическое состояние во время соревнований.

Физическая подготовка должна быть неотъемлемой частью специализированной подготовки на всех этапах совершенствования обучения.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач: укрепление здоровья и нервной системы; улучшение функциональных возможностей организма; повышение и восстановление работоспособности. ОФП помогает спортсмену легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования физических возможностей организма. Она направлена на развитие определенных физических качеств, необходимых шахматисту, прежде всего во время соревнований. Чем выше уровень мастерства у спортсменов, тем большие требования предъявляются к его физическому и психологическому состоянию.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (час.)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (первый год)	Всего на этапе начальной подготовки первого года обучения	104/ 146		

История шашек	6/6	январь-март	Появление шашек на Руси. Упоминание их в былинах.
Физическая культура. Спортивный режим	6/6	февраль-апрель	Общие сведения об организме человека. Опора и движение. Значение физических упражнений для формирования скелета и мускулатуры. Значение режима, ежедневной гимнастики, водных процедур, нормального сна и двигательной активности для шашиста.
Дебют	20/ 24	январь-декабрь	Определения дебюта, как одной из стадий партии. Значение дебюта в русских шашках: 1) стратегическая функция, 2) форсированный характер многих дебютных вариантов. Важность понимания идей дебюта и в то же время – точности при разыгрывании дебютных вариантов. Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта. Развитие отсталых шашек. Борьба за центр. Безопасность дамочных полей.
Миттельшпиль	30/ 40	январь-декабрь	Определение миттельшпиля, как одной из стадий партии. Преимущество центральных шашек перед бортовыми. Изолированные шашки. Фланги – недопустимость заметного ослабления одного из них. Значение ударных колонн. Шашки первого ряда, их связь с укреплением и ослаблением позиции. Порядок введения в игру. «Золотая» шашка.
Эндшпиль	30/ 50	январь-декабрь	Определение эндшпиля, как одной из стадий партии. Дамочные окончания. Элементарные (простейшие) приемы ловли дамки. Четыре дамки против дамки; три дамки и простая шашка против дамки; четыре простых шашки против

			дамки. Ловля дамок. Переplet. Петля. Столбняк. Борьба простых шашек (1x1, 2x2). Любки. Активность простых шашек в эндшпиле (захват полей c5, f4, d4, e5). Оппозиция. Виды оппозиций. Размен и оппозиция. Скользящий размен. Три дамки против одной. Треугольник Петрова.	
	Современные информационные технологии	12/ 32	ноябрь - декабрь	Общие сведения о работе ПК. Общие сведения о работе в INTERNET. Запуск шашечных программ. Тактическая подготовка с использованием ПК.
Этап начальной подготовки (второй год)	Всего на этапе начальной подготовки второго года обучения	136/ 180		
	История шашек	8/8	январь-март	Шашки в культурной жизни России. А.Петров. Первая работа о русских шашках. Роль М. Гоняева, Н. Панкратова, Д. Саргина, В. Шошина и А. Боброва, П. Бодянского в популяризации и исследовании шашек.
	Основы гигиены. Спортивный режим	8/8	февраль-апрель	Строение организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Опорно-двигательная система. Профилактика травматизма. Здоровый образ жизни.
	Дебют	24/ 36	январь-декабрь	Цель хода 1.cd4 – развитие левого фланга белых (cd4, bc3, cb4). Стратегические идеи некоторых дебютов: «Отыгрыш», «Тычок», «Ленинградская защита» - первые 9-10 ходов. Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте.

			Захват центра. Атака на слабый фланг.
	Миттельшпиль	42/ 56	январь-декабрь План игры, оценка позиции. Центр. Сильный и слабый центр. Самоограничение. Связка. Заключение. Позиционный выигрыш шашки. Жертва шашки. Цугцванг.
	Эндшпиль	42/ 56	январь-декабрь Борьба дамки против двух простых. Отрезание дамкой простых по диагонали. Вилка. Цепочка. Атака с тыла. Дамка и простая против простой. Распутье. Дамка и простая против двух простых. Запирание. Борьба простых шашек (2x2, 3x3).
	Современные информационные технологии	12/ 32	Ноябрь-декабрь Овладение навыками работы в интернете с шашечными сайтами. Игра против программы. Запись шашечной партии и разбор ошибок.
Этап спортивной специализации (первый год)	Всего на этапе спортивной специализации (первый год)	192/ 210	
	История шашек	8/8	январь-март Достижения сильнейших мастеров России С. Воронцова, Ф. Каулена, А. Шошина, Б. Блиндера в теории и практике. Шашки в периодической печати XIX – начала XX в.в.
	Физическая культура. Спортивный режим	8/8	февраль-апрель Тренировка как процесс всестороннего совершенствования шашкиста. Понятие о гигиене. Основные сведения о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена шашкиста. Методы

				закаливания.
	Дебют	36/ 48	январь- декабрь	«Кол», «Тычок» - первые 9-10 ходов. «Перекресток». Разыгрывание связки типа «клещи». «Вилочка». Первые ходы.
	Миттель шпиль	54/ 60	январь- декабрь	Понятие «активные поля». Значение полей d4, f4, (c5, e5). Ударные колонны, размен и их роль в борьбе за активные пункты. Усиление активных пунктов с помощью колонн. Кол, тычок, рожон, связка, зажим, отсталые шашки (определение).
	Эндшпиль	54/ 60	январь- декабрь	Дамочные окончания: четыре дамки против двух дамок. Цепочка, столбняк, переплет, западня, застава (простейшие приемы).
	Современные информационные технологии	32/ 42	ноябрь - декабрь	Принципы работы шашечных баз данных - просмотр партий по конкретному сопернику при подготовке к шашечному турниру. Анализ сыгранных партий с помощью аналитических модулей.
Этап спортивной специализации (второй год)	Всего на этапе спортивной специализации (второй год)	192/ 210		
	История шашек	8/8	январь- март	Расцвет шашечного спорта после революции. Организация шашечного движения, появление периодической шашечной печати. Первые чемпионаты СССР.
	Физическая культура. Спортивный режим	8/8	февраль- апрель	Спортивный режим. Организм человека и факторы риска: стрессы, гиподинамия, переутомление, переохлаждение. Средства

			закаливания и методы их применения. Допинг и запрещенный список. Допинговый контроль: тестирование и обработка результатов.
Дебют	36/ 48	январь- декабрь	«Городская партия», «Старая партия» - первые 9-10 ходов. «Гамбит Кукуева» - начальное представление. «Обратная городская партия», «Игра Филиппова», «Игра Каулена», «Игра Бодянского» - первые 9-10 ходов.
Миттельшпиль	54/ 60	январь- декабрь	фланга и создания противником комбинационных угроз. Кол и тычок. Их роль в развитии атаки в центре. Способы их постановки. Сила и слабость шашки e5 (d4). Решето – серьезный изъян позиции. Экономичность и инициатива при связке. Основной принцип игры в связках: связанная сторона стремится высвободиться с помощью разменов, связывающая – переносит активные действия на другой фланг, ослабляя его разменами. Основные типы связок в центре и на флангах. Зажим. Использование комбинаций для подрыва связки. Отсталые шашки. Чаще всего встречающиеся отсталые шашки a1 (h8) и h2 (a7). Причины их образования. Способы их активизации.
Эндшпиль	54/ 60	январь- декабрь	Дамочные окончания: 3 дамки против дамки и шашки. Самоограничение. Отбрасывание. Перекрытие.
Современные информационные технологии	32/ 42	ноябрь - декабрь	AurogaBorealis, Tosha, Edeon. Принципы работы шашечных баз данных на примере: «Поиск конкретного дебюта и базы

				данных по интересующему началу». Тактическая подготовка.
Этап спортивной специализации (третий год)	Всего на этапе спортивной специализации (третий год)	192/ 210		
	История шашек	8/8		Роль старшего поколения русских мастеров в становлении советской шашечной школы. Творчество В. Медкова, Н. Кукуева. Появление молодых талантливых мастеров: С. Натова, Б. Блиндера, Д. Шебедева, И. Тимковского, З. Цирика.
	Физическая культура. Спортивный режим	8/8		Общие принципы, лежащие в основе тренировки шашиста, учет индивидуальных психофизиологических особенностей для планирования тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий. Значение правильного питания, его оптимальной калорийности.
	Дебют	36/ 48		«Отыгрыш». Борьба белых за центр. «Городская партия». Идеи связки центра с поля с5. Переход на блокаду правого фланга посредством параллельных шашек с5, d6. «Новое начало». Трудности, возникающие из-за преждевременной активизации правого фланга черных. «Игра Романычева». Использование переразвития черных посредством связки центра с поля f4. «Центральная партия». Несколько форсированных вариантов. «Обратная игра Бодянского» - общее знакомство.

		<p>«Ленинградская защита», «Новоленинградская защита», «Киевская защита», «Защита Когана» - общий обзор, первые 9-10 ходов.</p> <p>«Косяк Саргина».</p> <p>Последствия хода 5... h8-g7?</p>
Дебют	36/ 48	<p>«Отыгрыш». Борьба белых за центр.</p> <p>«Городская партия». Идеи связки центра с поля c5. Переход на блокаду правого фланга посредством параллельных шашек c5, d6.</p> <p>«Новое начало». Трудности, возникающие из-за преждевременной активизации правого фланга черных.</p> <p>«Игра Романычева». Использование переразвития черных посредством связки центра с поля f4. «Центральная партия». Несколько форсированных вариантов.</p> <p>«Обратная игра Бодянского» - общее знакомство.</p> <p>«Ленинградская защита», «Новоленинградская защита», «Киевская защита», «Защита Когана» - общий обзор, первые 9-10 ходов.</p> <p>«Косяк Саргина».</p> <p>Последствия хода 5... h8-g7?</p>
Миттель шпиль	54/ 60	<p>Типовые комбинационные приемы.</p> <p>Клещи.</p> <p>Использование отсталых шашек противника.</p> <p>Игра на удержание отсталой шашки h8 (a1). Постановка параллельных шашек e3, f4 (c5, d6) при отсталой шашке a7 (h2).</p> <p>Безупорные шашки. Способы борьбы с ними. Коловые позиции. Сильный кол. Укрепление его ударными колоннами.</p>

			<p>Борьба против кола. Изоляция кола шашкой в центре d4 (e5). Взаимодействие флангов, значение их гармоничного развития. Активизация левого фланга в начале партии – важнейший закон стратегии. Слабые фланги. Связь шашек первого ряда с ослаблением флангов. Атака слабого левого фланга. Преждевременное овладение полем f4 (c5) – причина атаки правого фланга. Способы атаки шашки f4 (c5) на слабом фланге. Создание для этой цели параллельных шашек e3, f4 (c5, d6). Сильный и слабый центр. Техника фиксации бортовых шашек противника. Связка центра с поля f4 (c5). Главная задача: торможение развития фланга противника и стеснение его правого фланга. Иллюстрация примерами из дебютов. Жертва. Определение. Простейшие примеры жертв для прорыва и связки. Специфика планирования в открытых и связанных позициях.</p>
	Эндшпиль	54/ 60	Этюд (определение). Важность знания этюдных идей.
	Современные информационные технологии	32/ 42	Тренажер для самостоятельного анализа шашечных партий. Стратегическая подготовка.
Этап спортивной специализации (четвертый год)	Всего на этапе спортивной специализации (четвертый год)	200/ 232	
	История шашек	8/8	январь-март В. Соков – корифей русских шашек. Его достижения в теории, практике, композиции. Создание основ советской шашечной педагогики. Дальнейшее развитие шашечного спорта после Великой Отечественной войны.

			Развитие теории дебюта, миттельшпиля и эндшпиля. Спортивные и творческие достижения З. Цирика, Б. Блиндера, В. Абаулина, Е. Кондраченка, И. Михальченка
Физическая культура. Спортивный режим	8/8	февраль-апрель	Вредное воздействие курения и спиртных напитков на здоровье и конкретные спортивные качества шахматиста. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста. Комплекс ГТО как основа физической подготовки шахматиста.
Дебют	36/ 48	январь-декабрь	черных на f4. «Гамбит Кукуева». Усвоение основных идей. «Перекресток», система с 3. ... f8-e7. Начала «Защита Когана», «Игра Дьячкова», «Обратная городская партия», «Косяк Хромого», «Обратный кол» - основные варианты. Ход 1. e3-d4 – «Игра Филиппова». Основные системы дебюта. «Игра Бодянского». Системы с 2. b2-a3 и 2. e3-d4 «Обратный кол». Основные идеи и примерные варианты. Ход 1. ed4. «Игра Филиппова» и система Блиндера. «Игра Бодянского». Система со связкой 1. ... ba5 и ходом ab2. «Жертва Шошина-Харьянова», «Жертва Мазурка».
Миттель шпиль	56/ 70	январь-декабрь	Связки. Комбинационные возможности связанной стороны. Отсталые шашки. Применение удара Кукуева при отсталой шашке h2 (a7). Борьба против кола. Связка центральных шашек на двух флангах. Использование отсталых шашек h2 (a7) и a3 (h6). Перехват центра разменом кола. Типовые комбинации за атакующую и защищающуюся стороны.

			<p>Разрыв по флангам, его использование.</p> <p>Способы усиления преимущества в центре. Переразвитие.</p> <p>Примеры выгодного и невыгодного переразвития.</p> <p>Обоюдная борьба за центр.</p> <p>Способы перехвата активных полей.</p> <p>Окружение центра.</p> <p>Начальное представление.</p> <p>Симметричные позиции.</p> <p>Общие принципы их разыгрывания. Значение темпов.</p> <p>Жертвы для захвата активных полей.</p> <p>Спасаящие жертвы.</p> <p>Безупорный центр, методы борьбы против него.</p> <p>Предпосылки игры на окружение: отсталые шашки, отсутствие упоров, переразвитие и т.д.</p> <p>Косяковые позиции. Общая характеристика.</p> <p>Важность точного расчета при жертве.</p> <p>Ошибочные жертвы.</p> <p>Техника расчета. Учет угроз и тактических моментов.</p>	
	Эндшпиль	60/ 72	январь-декабрь	Дамка и две простые против дамки. Позиция Саргина. Две дамки и простая против дамки и простой. Проводка шашки с1.
	Современные информационные технологии	32/ 42	ноябрь - декабрь	Основные алгоритмы современных шашечных программ. On-line шашки. Игровой сервер Gambler и его использование для отработки изученного материала и получения игровой практики. Читерство.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	396/ 408		
	История шашек	8/8	январь-март	Выдающиеся советские мастера послевоенного поколения. Роль В. Литвиновича в систематизации и

				исследовании дебютной теории. Работы З. Цирика в области эндшпиля. Развитие русских шашек в 70-е – 80-е годы. Эксперименты в системе проведения соревнований по русским шашкам. Первый чемпионат мира на «малой» доске.
	Физическая культура. Спортивный режим	8/8	февраль-апрель	Знакомство с учением о биоритмах. Владение основами психологических знаний для учета своих индивидуальных качеств и особенностей соперников.
	Дебют	120/ 120	январь-декабрь	Принципы создания индивидуального дебютного репертуара. «Старая партия». Форсированные варианты. «Новое начало». Идея игры черных со связкой своего левого фланга при неправильной игре белых (если они не вторгаются на поле с5). «Вилочка». Игра на окружение при переразвитии у белых. «Киевская защита». Коловая система. Система с разменом белых dc5. Коловая система, возникающая после 1. cd4 fg5 2. bc3 gf6 3. cb4 hg7. «Обратная игра Бодянского». «Игра Каулена». «Игра Шмульяна». «Игра Боброва». «Городская партия». Игра белыми на окружение в системе с ab2 и разменом fg5. «Игра Рамма». Основные системы «Игры Сокова». «Косяк». Системы с разменом белых на g5. Системы с разменом черных на b4. «Обратный косяк», «Обратный кол», «Обратный тычок» - основные системы. «Кол-угловик» и другие системы «Кола». «Обратный перекресток». «Игра Романычева». Система с 2. ... e:g5. «Игра

				<p>Медкова». Отказ от традиционного развития левого фланга. Возникновение форсированных вариантов. «Тычок». Сдерживание черными наступления противника в центре. «Гамбит Кукуева». Основные системы. «Обратная игра Бодянского». Игра при связке своего левого фланга в дебюте: 1) выгодная перегруппировка с освобождением из связки, иногда с попыткой перехвата центра, 2) использование слабостей в расположении белых, создание тактических угроз. Системы игры черных с 2. ... gh6, dc5, de5, ba5. Симметричные позиции, возникающие после 1. ed4 de5. Типовые позиционные и комбинационные идеи. Основные варианты. «Игра Бодянского». Варианты с ab2, cb2, ed4 gh4. Системы, возникающие после 1. ... fe5 и 1. ... hg5. «Игра Петрова». Обзор современных систем.</p>
	Миттель шпиль	100/100	январь-декабрь	<p>Сочетание связки своего левого фланга с активной бортовой шашкой h6 (a3). «Висячий» центр, техника его подрыва и перехвата инициативы. Косяковые позиции. Типовые позиционные и тактические идеи в этих построениях. Примеры далекого, «исчерпывающего» расчета из парий известных мастеров. Способы игры против шашки e5 (d4). Гамбитные позиции. Происхождение их названия от «Гамбита Кукуева». Важнейшие идеи. Анализ наиболее часто встречающихся позиций. Отработка полного и точного расчета из</p>

				миттельшпильных позиций.
	Эндшпиль	100/ 100	январь- декабрь	Две дамки и шашка против дамки и шашки. Связь этюдного творчества с практической игрой. Сочетание плана, конкретного расчета и применение знаний в эндшпиле.
	Современные информационные технологии и	60/ 72	ноябрь - декабрь	Дистанционная подготовка. Технология дистанционной подготовки. Информационно-предметная среда дистанционной подготовки. Skype. Gambler

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шашки» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка

обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шашки».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
1	Доска шашечная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2
2	Доска шахматная с шашками	комплект	10
3	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, компьютер, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шашки)	штук	1
4	Секундомер	штук	2
5	Стол шашечный	штук	10
6	Стулья	штук	10
7	Часы шашечные	штук	10
8	Мат гимнастический	штук	2
9	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
10	Турник навесной для гимнастической стенки		1
Для этапов совершенствования спортивного мастерства			
11	Доска шашечная с электронными фигурами	комплект	2
12	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шашки»	штук	3
13	Веб-камера	штук	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап ССМ	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Доска шашечная складная с шашками	комплект	на обучающегося	1	3

2	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шашки»	штук	на обучающегося	1	3
---	---	------	-----------------	---	---

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап ССМ	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	1	2
2	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	1	2
3	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1
4	Кроссовки утепленные	пар	на обучающегося	1	1
5	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	2	1
6	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	1	2
7	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	2	1

Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками: Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП; для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "шашки", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

- уровень квалификации тренеров-преподавателей осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать

требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации: Организация, осуществляющая спортивную подготовку, самостоятельно осуществляют мероприятия по повышению квалификации тренерского состава и других специалистов, включающие в себя следующие виды обучения: краткосрочное (до 72 часов) тематическое обучение по вопросам спортивной подготовки, тематические и проблемные семинары (от 72 до 100 часов) по научно-практическим вопросам совершенствования спортивной подготовки, длительное (свыше 100 часов) обучение тренерского состава и других специалистов в образовательном учреждении повышения квалификации, имеющем соответствующую лицензию, для углубленного изучения актуальных проблем спортивной подготовки; на организацию, осуществляющую спортивную подготовку, возлагается обязанность повышать квалификацию тренерского состава и других специалистов не реже чем один раз в пять лет, в том числе, создавая необходимые условия для обучения без отрыва от основной работы.

Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (с изменениями на 17 февраля 2023 года,
(редакция, действующая с 28 февраля 2023 года)
2. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629
3. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шашки: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 г., № 952
4. Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шашки»: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 г. №1276
5. 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.
6. 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.
7. Высоцкий В.М., Горин А.П. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Том 3. Системы с 1. с3-b4. Дебюты: Отказанный косяк, Обратная старая партия, Обратная игра Бодянского, Обратный тычок, Обратная городская партия / В.М. Высоцкий, А.П. Горин. – М.: «ВОСТОК-ИЗДАТ», 2006.
8. Высоцкий В.М., Горин А.П. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Том 4. Системы с 1. с3-b4. Дебюты: Обратный тычок, Безымянная партия, Игра Блиндера, Обратный отыгрыш с 4. f2-e3, Разменный косяк, Тычок с 1. ... f6-e5, Отказанная обратная городская партия / В.М. Высоцкий, А.П. Горин. – М.: «ВОСТОК-ИЗДАТ», 2007.
9. Высоцкий В.М., Горин А.П. Дебютная энциклопедия по русским шашкам.
Том 5. Системы с 1. с3-d4. Дебют: Городская партия. Системы с 1. а3-b4. Дебюты: Игра Бодянского, Отказанные системы игры Бодянского / В.М. Высоцкий, А.П. Горин. – М.: «Russian CHESS House/ Русский шахматный дом», 2014.
10. Литвинович В.С., Негра Н.Н. Курс шашечных дебютов / В.С. Литвинович, Н.Н. Негра. - Минск, Польша, 1985.
11. Федоров М.В. Дамочный эндшпиль / М.В. Федоров. – Типография Нижегородского технического университета, 1996.

12. Хацкевич, Г.И. 25 уроков шашечной игры / Г.И. Хацкевич. – Минск :
Полымя, 1979. – 264 с.
13. Цирик З.И. Четверть века за шашечной доской. Харьков, Прапор, 1965.
14. Цирик З.И. Шашечный эндшпиль. М., ФиС, 1959.
15. Цукерник, Э.Г. Антология шашечных комбинаций / Э.Г. Цукерник. – М. :
Физкультура и спорт, 1987. – 384 с.
16. Сайт шашечной литературы: checkersusa.com/books/
17. Информация о турнирах, новости – shashki.ru, shashki.com, 64-100.com
18. Популярные игровые сайты: gambler.ru, v-damki.com, playok.com
19. Сайты игровых программ:
[http://samarafed.ucoz.ru/index/programma_tosha/0-22,](http://samarafed.ucoz.ru/index/programma_tosha/0-22)
http://aurora.draughtsworld.com/index_ru.html