

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ
ОБЛАСТИ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «УРАЛЬСКАЯ ШАХМАТНАЯ АКАДЕМИЯ»**

620026, г. Екатеринбург, ул. Тверитина, 44, тел/факс: (343) 379-07-61, ИНН 6671255713, КПП 668501001, л/с 30016908550 открыт в Министерстве финансов Свердловской области, р/с 03224643650000006200, БИК 016577551, к/с 40102810645370000054, Уральское ГУ Банка России // УФК по Свердловской области г. Екатеринбург, ОКВЭД 93.19

Утверждена приказом директора
ГАУ СО СШ
«Уральская шахматная академия»
от «30» декабря 2021г. №81-О

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ШАШКИ»**

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шашки (Приказ Министерства спорта России от 30.12.2016 № 1362)

На этапе начальной подготовки – 2 года

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 4 года

На этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничения

2021
Екатеринбург

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах спортивной подготовки по виду спорта шашки	
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта шашки	
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шашки.....	
2.4. Режимы тренировочной работы	
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	
2.6. Структура годичного цикла.....	
2.7. Предельные тренировочные нагрузки	
2.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	
2.9. Требования к экипировке	
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки	
2.11. Структура годичного цикла	
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	
3.3. Планирование спортивных результатов	
3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля	
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки	
3.7. Планы применения восстановительных средств	
3.8. Планы инструкторской и судейской практики	
4. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ.....	
4.1. Теоретическая часть.....	
4.2. План антидопинговых мероприятий для спортсменов.....	
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	

- 5.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «шашки»
- 5.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки
- 5.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно- технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля
- 5.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....
- 6. Перечень информационного обеспечения программы
- 6.1. Список литературы для организации тренировочного процесса.....
- 6.2. Список литературы для самостоятельной работы занимающихся
- 6.3. Шашечные компьютерные программы, используемые в тренировочном процессе.....

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Программа спортивной подготовки (далее – Программа) подготовлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шашки разработанного на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в РФ с целью: организации, планирования и проведения тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку (далее - спортсменами) в ГАУ СО СШ «Уральская шахматная академия».

В данной Программе рассматривается тренировочный процесс по шашкам в рамках системы многолетней спортивной подготовки.

Шашки - это сфера интеллектуальной деятельности, в которой основной формой является игра двух партнеров. Игра способствует развитию логического и творческого мышления, памяти, вырабатывает решительность, усидчивость; игра в шашки - это школа терпения и критического подхода к себе и партнерам.

Сейчас шашки стали профессиональным видом спорта, к тому же все детские соревнования носят спортивную направленность. Поэтому развитие личности ребенка происходит через шашечную игру в ее спортивной форме.

Спорт вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке и т.д.

Программа учитывает основополагающие принципы спортивной подготовки шашкистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

По мере необходимости предусмотрена возможность вносить изменения в Программу.

Цель программы: на этапе совершенствования спортивного мастерства решаются все более сложные задачи. При этом существенно повышается роль

индивидуальных особенностей спортсмена, особенно в соревновательных упражнениях. Спортивная подготовка на данном этапе имеет выраженный специализированный характер, что проявляется в гибком использовании основных и дополнительных тренировочных средств с целью значительного повышения специальной подготовленности.

Объект программы: тренировочный процесс шашистов.

Предмет программы: программно-методический материал и компьютерные программы по шашкам.

Программа учитывает основополагающие принципы спортивной подготовки шашистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. Программой предусмотрена следующая организация тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки:

- на этапе начальной подготовки – от 1 года до 2 лет;
- на тренировочном этапе – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничения.

Это обеспечивает единое направление в тренировочном процессе многолетней тренировки шахматистов по мере роста спортивного мастерства спортсменов.

Нормативный срок реализации Программы:

На этапе начальной подготовки – 2 года;

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 4 года;

На этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничения.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах спортивной подготовки по виду спорта шашки (по федеральному стандарту)

Этап спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спортивному мастерству	Минимальный возраст зачисления в группу	Наполняемость групп (чел.)		Нагрузка
				Мин.	Макс.	
Этап начальной подготовки	До года		7	10	25	6
	Свыше года		7	10	20	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Первый год		8	6	16	9
	Второй год		8	6	16	9
	Третий год		9	6	14	12
	Четвертый год		9	6	14	12
ССМ	До года	КМС	9	2	8	21
	Свыше года	КМС	10	2	8	21

Примечания:

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

2. В общее количество часовой нагрузки входит время проведенное с занимающимися (по приказу руководителя учреждения) на выездах в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, календарным планом всероссийской федерации по виду спорта шахматы, календарным планом Учреждения.

3. Перевод спортсмена на последующий этап спортивной подготовки осуществляется по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта шахматы, на основании порядка утвержденного локальным нормативным актом учреждения, на основании показанных результатов в официальных соревнованиях и присвоенных разрядов и званий. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

4. Возраст зачисления в группу ССМ 1 в порядке исключения может быть занижен, на основании показанного результата в официальных соревнованиях при наличии разряда КМС.

5. В группы на тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства шашкистов зачисляются на основании показанных результатов в официальных соревнованиях.

6. В случаях (отсутствие очной формы соревнований из-за угрозы распространения новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)) или обстоятельств непреодолимой силы, включать в тарификацию (протокол комплектования тренера) спортсменов, которые потенциально могут выполнить разрядные требования (активно принимают участие в соревнованиях).

В период одного спортивного сезона при окончании срока действия спортивного разряда спортсмен остается в тарификации тренера.

Максимальный возраст спортсменов на этапе ССМ без ограничений при условии выполнения стабильных спортивных результатов (участие в соревнованиях, подтверждение нормы КМС).

**2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса
по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки
по виду спорта шашки**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	10 - 16	8 - 14	4 - 8	4 - 6	4 - 6	4 - 6
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	4 - 6	4 - 6	4 - 9	4 - 6
Технико-тактическая подготовка (%)	40 - 58	40 - 58	50 - 70	40 - 60	30 - 57	30 - 50
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	30 - 40	30 - 40	15 - 25	15 - 25	15 - 25	15 - 25
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2 - 4	4 - 6	7 - 12	15 - 25	15 - 30	20 - 40

**2.3. Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта шашки**

Виды	Этапы и годы спортивной подготовки
------	------------------------------------

спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	3	5	5	4	4	1
Отборочные	-	2	3	4	5	4
Основные	-	1	1	2	3	5

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта шашки;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта шашки;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Порядок организации тренировочных сборов.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их

спортивного мастерства организацией проводятся тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификация тренировочных сборов.

При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;

- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов;

- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;

- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

2.4. Режимы тренировочной работы

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

Комплектование групп спортивной подготовки, организация тренировочных занятий со спортсменами осуществляется администрацией и тренерами отделения шашек в соответствии с Уставом ГАУ СО СШ

«Уральская шахматная академия» и требованиями данной Программы.

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. Группы спортивной подготовки комплектуются из числа наиболее способных к занятиям шахматами детей, подростков, юношей и девушек и отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности данному этапу. Зачисление и перевод на этапы подготовки, начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения, осуществляется на основании сдачи спортсменами контрольно-переводных нормативов. В случае если спортсмен имеет более высокий разряд, чем спортсмены его тренировочной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год спортивной подготовки с согласия родителей (законных представителей) и тренерского совета. Состав групп формируется из лиц проходящих спортивную подготовку примерно одного уровня спортивной подготовленности. Возраст спортсменов на момент зачисления должен быть не менее 7 лет.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шашки» составляет:

	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	9	12	21

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

Медицинские требования.

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шашкам и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого два раза в год проводится углубленное медицинское обследование членов сборной команды Свердловской области по шашкам и один раз в год лиц, проходящих спортивную подготовку, на базе МАУ ДГБ № 13 и МЦ «Бонум».

Возрастные требования.

Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки

Период подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления
НП	1	7 лет
	2	7 лет
ТЭ	1	8 лет
	2	9 лет
	3	10 лет
	4	11 лет
ССМ	1	9 лет
	2	10 лет
	3	11 лет

Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания, - способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.6. Структура годичного цикла спортивной подготовки

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

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями

составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый

(общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спорте по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий тактический (РТк); развивающий технический (РТх); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

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

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В шашках в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

2.7. Предельные тренировочные нагрузки

Максимальный объем предельной тренировочной нагрузки на этапах многолетней спортивной подготовки устанавливается требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по шахматам.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	9	12	21	24
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	7	12
Общее количество часов в год	312	416	468	624	1092	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312	364	624

2.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Количество соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Минимальное	1	3	4	6	8	8

предельное	6	7	9	12	16	16
------------	---	---	---	----	----	----

Допуски к соревнованиям осуществляются на основе проведения медицинского контроля.

2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Лица, проходящие спортивную подготовку и лица, осуществляющие спортивную подготовку, обеспечиваются спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем.

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование спортивной экипировки и индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный зимний	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный летний	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2

3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Кроссовки утепленные (зимние)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	2	1
6.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	-	-	2	1

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства составляет не более 50% от общего числа часов.

2.11. Структура годичного цикла.

В виде спорта «шашки» построение тренировочного процесса осуществляется с годичной цикличностью. Это связано с тем, что соревнования, проводящиеся как внутри страны, так и на европейском и мировом уровне, ежегодно повторяются на 90% в годовом календарном плане, а также ежегодно проводятся первенства России, Европы и мира для шашкистов моложе 21 года, чемпионаты России, Европы. При этом следует особо подчеркнуть, что каждый годичный цикл должен существенно отличаться от предыдущего своим содержанием (в том числе объемом и тренировочным потенциалом предусматриваемой нагрузки), решаемым комплексом задач и некоторыми деталями в распределении тренировочной нагрузки. Это основное условие, обеспечивающее прогресс спортивного мастерства.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы. *Микроциклом* тренировки называют совокупность

нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводный, восстановительный и соревновательный. В спорте по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий тактический (РТк); развивающий технический (РТх); контрольный (К); подводный (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности. *Мезоцикл* - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде). *Макроцикл* тренировки предполагает три последовательных фазы приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации

круглогодичной тренировки. В шахматах в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе НП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней тактической подготовке, что способствует развитию внимания. На этом этапе подготовки исключительно важное значение, имеет обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, технике расчета вариантов. Формирование навыков разыгрывания типичных позиций для матования и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования техники реализации материального преимущества. Важно стремиться к тому, чтобы лица, проходящие спортивную подготовку, с самого начала овладевали основами техники выполнения заданий, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала шахматной подготовки.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В группах первых двух лет подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней тактической подготовке, повышению уровня сложности решаемых заданий, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов шашечной игры.

При планировании годичных циклов для проходящих спортивную подготовку свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами заданий на выигрыш материала решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней тактической и технической подготовленности и на этой базе повышение уровня стратегической оценки позиции. Продолжительность подготовительного периода - 16-18 недель. Этот период подразделяется на два

этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

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

На втором этапе продолжается развитие практических игровых качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные матчи. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе ССМ процесс спортивной тренировки направлен на развитие надежного дебютного репертуара приближенного к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает методические рекомендации по основным видам спортивной подготовки шахматистов, его распределение по годам подготовки, планирование спортивных результатов, организацию и проведение врачебно-педагогического и психологического контроля,

рекомендации по проведению тренировочных занятий и соревнований, по технике безопасности. Большое значение для реализации целей спортивной подготовки шахматистов имеет использование в тренировочном процессе передовых методов, тренировки и организации тренировочного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

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.

1. Тренировочный процесс планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.

2. Планирование тренировочных занятий и распределение программного материала в группах проводится на основании плана тренировок и годового графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий.

3. Тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

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

5. На практических занятиях спортсмены применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Тренер, реализующий данную программу обязан:

- комплектовать состав групп и принимать меры по сохранению его контингента; - составлять план-конспект тренировок и обеспечивать его выполнение;
- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- осуществлять всестороннюю физкультурную подготовку спортсменов, выявлять и развивать их творческие способности;
- два раза в год проводить общий инструктаж по технике безопасности и правилах поведения спортсменов на тренировочных занятиях;
- на тренировках соблюдать принцип доступности и последовательности; - следить за своевременным прохождением медицинского обследования и предоставлением медицинских справок;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей спортсменов и следить за их состоянием во время проведения тренировок;
- обеспечить подготовку мест проведения тренировочных занятий.

Спортсмены обязаны:

- приходить на тренировки в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять тренировочную программу;
- своевременно проходить медицинский контроль и иметь справку о прохождении медосмотра.

Правила техники безопасности при проведении занятий и соревнований:

1. Тренеры обязаны прибыть на занятия за 10 минут до начала, лично проверить место проведения занятий и инвентарь.
2. Занятия должны проходить в чистом помещении, при нормальном освещении спортивных сооружений.
3. Температура в помещении во время занятий должна соответствовать установленным нормам.
4. Тренеры должны строго соблюдать нормы единовременной пропускной способности спортивных сооружений при проведении тренировочных занятий.

5. Нахождение родителей в помещениях для занятий строго запрещено.
6. Тренеру запрещается выходить из зала во время проведения занятий, а также отпускать спортсменов до окончания занятий.
7. Тренеры, занимающиеся со спортсменами младшего возраста по окончании занятий должны передать их родителям и уходить с занятий последними.
8. Спортсмены обязаны быть в опрятной одежде, приступать к занятиям и заканчивать только по разрешению тренера.
9. Запрещается приходить на занятия с посторонними предметами, стеклянными бутылками для питья, с острыми, режущими и воспламеняющимися предметами и жевательными резинками.
10. Спортсмены должны строго соблюдать правила поведения в помещениях спортивной школы «Уральская шахматная академия» нельзя бегать, кричать, спешить и толкаться в коридорах и залах.
11. Спортсмены должны соблюдать дисциплину на занятиях, выполнять требования и указания тренера по окончании партии расставлять за собой фигуры, соблюдать чистоту в турнирном зале.
12. Спортсмены и тренеры обязаны строго соблюдать нормы поведения в спортивных сооружениях, бережно относиться к ним, соблюдать организованность, беспрекословно подчиняться требованиям администрации по выполнению правил поведения, пожарной безопасности и установленного входа и выхода.
13. Администрация и тренерский коллектив не несет ответственности за утерю личных вещей спортсменов.
14. Ответственность за соблюдение безопасности при проведении тренировочных занятий несут тренеры, проводящие занятия.
15. Во время занятий спортсменам запрещается пользоваться сотовыми телефонами.
16. При командировании на соревнования тренер несет полную ответственность за безопасность спортсменов.
17. К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены прошедшие

медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

18. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, соревновательный и переходно-восстановительный периоды.

Распределение программного материала

Примерный план-график распределения тренировочных часов для шашистов представлен в приложении (рабочая программа).

3.3 Планирование спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Максимальные достижения для разных спортсменов различны, но общим является стремление каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта. Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития знаний, умений и навыков шахматиста. Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта. Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

Планирование спортивных результатов является одним из важнейших аспектов спортивной подготовки. Участие в соревнованиях и тренировочных сборах должно происходить в соответствии с заранее утвержденным индивидуальным планом спортсмена на год. Индивидуальные планы спортсмена на учебный год по участию в соревнованиях создаются на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, Единого календарного плана Министерства физической культуры и спорта Свердловской области, муниципальных образований.

Наиболее подготовленным, находящимся на пике возможностей, спортсмен должен подходить к основным и важнейшим отборочным соревнованиям. Для этого тренером должна быть правильно составлена структура годичного цикла спортивных тренировок, запланированы тренировочные сборы. В процессе участия в соревновании тренер должен обратить особое внимание на поддержание психофизических возможностей спортсмена на высоком уровне, соблюдение режима дня и здорового образа жизни, соблюдение техники безопасности.

После участия в соревнованиях следует обратить особое внимание на восстановление спортивной формы спортсмена: на тренировках уменьшается доля интенсивной интеллектуальной работы, увеличиваются физкультурные паузы, увеличивается доля часов на общую и специальную физические подготовки, оздоровительные мероприятия.

3.4 Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля.

Цель комплексного контроля: получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося. Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной

деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья, психологического и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.). Основные формы комплексного контроля:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД). 2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО). 3. Этапные комплексные обследования (ЭКО). 4. Текущие обследования (ТО).

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных

соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед соревнованиями и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции, мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени.

3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Этап начальной подготовки

Исторический обзор развития игры

Появление шашек на Руси. Упоминание их в былинах и других литературных памятниках. Первая книга о шашках. Шашечные мастера дореволюционной России.

Правила игры

Правило « Турецкого» удара. Различные системы проведения турниров.

Дебют

Развитие шашек в дебюте левым и правым флангом. Дебютные ловушки.

Миттельшпиль

Левый, правый фланг. Центр. Простейшие связки. Шашки первого ряда, их связь с укреплением и ослаблением позиций.

Эндшпиль

Различные вилы петель. Использование путей доски для ловли дамки. Четыре дамки против одной.

Борьба простых.

Стратегия

Оппозиция. Исключения из правил оппозиции. Изолированная шашка. Нападения. Виды защит.

Тактика

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

Решение позиций

Турнирная практика

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

Анализ партий и позиций

Критичное и объективное оценивание причины неудач, быстрое преодоление отрицательных эмоций. Критический самоанализ по результатам игры. Оценка соперника.

Антидопинговые правила.

Конкурсы решений позиций

Решение позиций на время, скорость, качество.

Тренировочный этап 1,2 года

Физическая культура и спорт в России

Ступенчатая система отбора в шашечном спорте.

Исторический обзор развития игры

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

Шахматный, шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований
Запись и оформление бланка партий. Контроль времени. Пользование часами.
Спортивный режим и физическая подготовка
Значение физических упражнений и закаливания.

Дебют

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

Миттельшпиль

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

Эндшпиль

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

Стратегия

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

Тактика

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

Решение позиций

Турнирная практика

Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Самооценка. Уровень подготовки в дебюте, эндшпиле. Способность комбинационной игры.

Оценка силы соперника (очки, соотношение выигранных и проигранных партий, ничьи).

Анализ партий и позиций

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

Конкурсы решений позиций

Решение позиций на время, скорость, качество.

Спарринг-тренировки. Антидопинговые правила.

Тренировочные игры. Выполнение заданий.

Тренировочный этап 3,4 год

Физическая культура и спорт в России

Комплекс ГТО. Продолжение традиций в современной России.

Исторический обзор развития игры

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

Шахматный, шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований

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

Спортивный режим и физическая подготовка

Психологические факторы влияющие на спортивный результат. Влияние физических упражнений на психологическую разгрузку.

Дебют

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

Миттельшпиль

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

Эндшпиль

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

Стратегия

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

Тактика

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

Работа с шашечной литературой

Работа с учебниками: В.С.Литвинович, И.Р.Перченков «Школа позиционной игры». В.И.Абаулин «Начало в шашечной партии». Ю.С.Кустарев «Шашечный эндшпиль».

Решение позиций

Турнирная практика

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

Анализ партий и позиций. Антидопинговые правила.

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

Конкурсы решений позиций.

Решение позиций на время, скорость, качество.

Спарринг-тренировки

Тренировочные игры. Выполнение заданий.

Этап совершенствования спортивного мастерства 1,2 год

Физическая культура и спорт в России

Участие спортсменов Свердловской области в командных чемпионатах России.

Исторический обзор развития игры

Чемпионы мира. Их комбинации и творческие достижения.

Шахматный, шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований

ЕВСК. Фиксация ничьей в сложных дамочных окончаниях.

Спортивный режим и физическая подготовка

Комплекс восстановительных мероприятий.

Дебют

Работа над изучением дебютов из индивидуального репертуара.

Миттельшпиль

Активные бортовые шашки. Стратегия захвата полей h4,a5. Сочетание коловой и бортовой шашки h6,a3. Зажим сил противника. Захват поля a7 с целью подготовки прорыва.

Эндшпиль

Борьба простых шашек. Изучение окончаний 3 на 3 шашки. Проводка шашки a3. Позиция Саргина и подобные этюды Шошина.

Стратегия

Симметричные позиции. Гамбитные позиции. Косяковая симметрия. Прорыв.

Тактика

Типовые способы использования приема «Роздых» в комбинациях. Удар «Переплет». Дебютные ловушки с ударом «Переплет». Комбинационные механизмы «Трапедия», «Большая медведица», «Лестница».

Работа с шашечной литературой

Работа с учебниками: Ю.С.Кустарев «Шашечный эндшпиль». И.И.Куперман «Начало в шашечной партии». В.Б.Городецкий «Самоучитель шашечной игры».

Работа с периодической литературой.

Решение позиций

Турнирная практика. Антидопинговые правила.

Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы.

Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Самооценка.

Шашечные способности: естественный интерес к шашечной игре, способность видеть возможности позиции – стратегические, тактические, умение предвидеть и планировать ход игры. Теоретическая подготовка: уровень знаний в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле, знание типовых позиций, умение применить свои знания на практике.

Анализ партий и позиций

Критический самоанализ по результатам игры.

Конкурсы решений позиций

Решение позиций на время, скорость, качество.

Спарринг-тренировки

Тренировочные игры. Выполнение заданий.

Психологическая подготовка

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

Этап совершенствования спортивного мастерства 3 год

Физическая культура и спорт в России

Лидирующие шашечные центры в современной России.

Исторический обзор развития игры

«Королевы спорта». История развития женских шашек в СССР и России.

Шахматный, шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований

Знакомство с разделом «Шашечная композиция».

Спортивный режим и физическая подготовка

Нарушение осанки. Комплекс упражнений для поддержания правильной осанки.

Дебют

Работа над изучением дебютов из индивидуального дебютного репертуара.

Тетрадь В.Сокова.

Миттельшпиль

Оценка позиций со связкой правого фланга. Сочетание белой а7 со связкой правого фланга белых. Жертва шашек в связках правого фланга. Оригинальные приёмы.

Эндшпиль

Многофигурные окончания. Ошибки в эндшпиле. Знаменитые этюды.

Проводка шашки с1 через поле с3. Изучение дамочных окончаний 4 на 2.

Стратегия

Антизажим. Классификация ловушек. Примеры применения стратегических приёмов в партиях чемпионов. Цугцванг. Методы оценки симметричных позиций.

Тактика

Комбинации с промежуточными тихими ходами. Творчество знаменитых композиторов. Навязываемые жертвы шашек. Применение угрозы для подготовки комбинации. Оригинальные комбинационные механизмы.

Работа с шашечной литературой

Работа с учебниками: Э.Т.Цукерник «Теория дебютов», И.Я.Акушинский «Задачник шашечной игры», М.В.Фёдоров «Дамочный эндшпиль», Б.В.Блиндер, А.А.Косенко «Середина игры в шашки». Работа с периодической литературой.

Решение позиций

Турнирная практика. Антидопинговые правила.

Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Общая характеристика каждой партии. Анализ отдельных партий: дебюта, миттельшпиля, эндшпиля. Критичность в анализе собственного творчества. Объективная оценка своего состояния и возможностей. Корректировка планов в ходе турнира и по ходу отдельной партии. Стратегия и тактика турнирной борьбы. Определение участником целей и задач в предстоящем соревновании исходя из самооценки своих возможностей. Выбор дебюта. Изучение партий соперников.

Анализ партий и позиций

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

Конкурсы решений позиций

Решение позиций на время, скорость, качество.

Спарринг-тренировки

Тренировочные игры. Выполнение заданий.

Психологическая подготовка

Профилактика нервно-эмоционального напряжения, возникающего во время игры, в период между соревнованиями. Создание необходимой психологической настроенности и выработка стойкости. Укрепление воли. Роль физических упражнений в поддержании физиологического равновесия организма шашиста. Эмоциональная насыщенность и нервные переживания шашиста в ходе турнирной борьбы.

Общефизическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

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

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

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

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

Туризм: походы. Экскурсии и прогулки в лесу.

2. Дыхательная гимнастика:

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

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

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

4-е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз. Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см.

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

3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шахматами;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;

- развитие специфических качеств - развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шахматистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности. В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение.

Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей

степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

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

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат. При этом применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация, а также комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов:

- задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки;
- пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

3.7 Планы применения восстановительных средств и мероприятий

Для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с

учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов. Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса. Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы: 1) естественные и гигиенические; 2) педагогические; 3) медико-биологические; 4) психологические. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна. Во время интенсивных тренировок на тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс: 1) непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц; 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10-15 минут); 3) ультрафиолетовое облучение по схеме; 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут); 5) дневной сон (1,5-2 часа). Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность,

учет индивидуальных особенностей организма спортсмена. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. Субъективно шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности. Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена. Естественные и гигиенические средства восстановления К данным средствам восстановления относятся: 1) рациональный режим дня; 2) правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание; 3) естественные факторы природы. Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени. Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шахматного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок. Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической

ценности). Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами. Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Методические средства восстановления Под методическими средствами восстановления подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно: а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов; б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Методические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Методические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха и

средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общефизическая подготовка. Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Медико-биологические средства восстановления К данным средствам и методам восстановления относятся: 1) специальное питание и витаминизация; 2) фармакологические; 3) физиотерапевтические; 4) бальнеологические. Среди медико-биологических средств, используемых в шахматах, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины. Применение фармакологических средств, стимулирующих умственную деятельность, планирование их применения, следует осуществлять у спортсменов с уровнем квалификации не ниже мастера спорта и под руководством врача. Практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств, при всей их эффективности, не имеет должного распространения.

Психологические средства восстановления.

В данной группе выделяются собственно психологические, психологобиологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шахматах. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать

спортивный врач. Необходимо, чтобы и шахматисты представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

Планы применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей шахматистов. Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) медико-биологические;
- 3) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Для начинающих шахматистов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсмена на процедуры.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после занятий и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы корректирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления, в

том числе активные продолжительные прогулки на свежем воздухе.

Во время интенсивных тренировок на тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 минут) общий массаж, при необходимости можно добавить массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры;
- 3) отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);
- 4) дневной сон (1,5-2 часа).

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах тренировок увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, то есть систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма шахматиста.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления:

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

- объективные симптомы: снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

К естественным и гигиеническим средствам восстановления относятся:

- 1) рациональный режим дня;

2) правильное, то есть рациональное калорийное и сбалансированное, питание;

3) естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам спортсменов. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в парке – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Для успешного восстановления спортсменов необходима организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям организма, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения с одного вида работы на другой, введение специальных восстановительных циклов;

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

Таким образом, эффективное восстановление должно осуществляться и за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общая физическая подготовка. Она способствует ускорению восстановительных процессов в организме, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общей физической подготовки важны ходьба, бег, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

К медико-биологическим средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

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

Выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шахматах. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий.

Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шахматиста

Самооценка, ощущения при развитии утомления	Способы предупреждения и борьбы с утомлением.
<ul style="list-style-type: none"> • усталость глаз, 	1. Оценка психофизиологической

<ul style="list-style-type: none"> ● тяжелая голова, ● «ватная голова», ● головная боль, ● «туманная голова», ● вялость, ● сонливость, ● апатия, ● нежелание играть, ● раздражительность. 	<p>стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости.</p> <p>2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов.</p> <p>3. Умение восстанавливаться после игры.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● трудность сосредоточения на игре, ● появление «посторонних» мыслей, музыкальных мелодий, ● утрата бдительности, ● трудность представления позиций и расчета вариантов, ● при нехватке времени – потеря «шахматного видения» и самоконтроля. 	<p>1. Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух).</p> <p>2. Прием глюкозы – сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов.</p> <p>3. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.</p>

3.8. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать

способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время занятий на тренировочном этапе у шахматистов необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ. Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия и проводит занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по шахматам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря. Для этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания - судьи по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

4. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

4.1. Теоретическая часть

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

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми [правилами](#), утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры

и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах.

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся: 1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

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

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое

внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Термины

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих

Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену,

который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

4.2. План антидопинговых мероприятий для спортсменов

№	Содержание мероприятия	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1	Проведение бесед по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним (примерные темы): «Ценности спорта», «Честная игра», «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»,	+	+	+

	«Вредные привычки и их влияние на здоровье человека».			
2	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА "Ценности спорта" для спортсменов от 7 до 12 лет	+	+	+
3	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА "Антидопинговый курс" для спортсменов от 13 лет	-	+	+
4	Организация и проведение лекций по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.	+	+	+
5	Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку, под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а так же антидопинговыми правилами.	+	+	+
6	Ознакомление спортсменов со списком запрещенных препаратов	-	+	+
7	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с	+	+	-

	международным стандартом «Запрещенный список»)			
8	Организация лекций по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил	+	+	+

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль знаний, умений и навыков спортсменов является важной составной частью тренировочного процесса. Целью контроля является определение качества усвоения шахматистами учебного материала, диагностирование и корректирование их знаний, умений и навыков.

Для проверки знаний на уровне воспроизведения, понимания и умения применить знания на практике проводится тестирование. Целью его является получение информации об уровне знаний спортсменов на определенном этапе. Тесты включают задания на знание теории, комбинации, типовые позиции и этюды.

Итоговое тестирование проводится в конце спортивного сезона для выявления уровня готовности спортсменов к дальнейшей подготовке. Задания для него составляются исходя из нормативных требований для перевода на следующий этап подготовки. Их разработка осуществляется тренерами и инструкторами-методистами. Результаты итогового тестирования являются основанием для перевода на следующий этап/период подготовки.

5.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «шашки»

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «шашки»

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

5.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта шашки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шашки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шашки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта шашки;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства, не ограничивается.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

Для перевода на следующий этап/период подготовки спортсмены должны выполнить следующие требования:

этап/период подготовки	Теоретическая и технико-тактическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка	Участие в соревнованиях	Выполнение разряда
Этап начальной подготовки (второй год)	зачет	зачет	Квалификационные турниры, получение российского рейтинга	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации, первый год)	зачет	зачет	Официальные соревнования муниципального и областного уровня, наличие российского рейтинга	-
Тренировочный этап (этап спортивной специализации, второй год)	зачет	зачет	Официальные соревнования муниципального и областного уровня, наличие российского рейтинга	-
Тренировочный этап (этап спортивной специализации, третий год)	зачет	зачет	Официальные соревнования областного и регионального уровня, наличие российского рейтинга	-
Тренировочный этап (этап спортивной специализации, четвертый год)	зачет	зачет	Официальные соревнования	-

специализации, четвертый год)			областного, регионального и всероссийского уровня, наличие российского рейтинга	
Этап совершенствования спортивного мастерства	зачет	зачет	Официальные соревнования регионального, всероссийского уровня, наличие российского рейтинга	КМС

5.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно - технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической подготовки осуществляется в форме тестирования.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

	(не менее 2 раз)	(не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 15 раз)	Приседание без остановки (не менее 13 раз)
	Бег на 1 км (не более 6 мин 10 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 13 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,5 с)	Бег 60 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 20 раз)	Приседание без остановки (не менее 18 раз)
	Бег на 1 км (не менее 4 мин 50 с)	Бег на 1 км (не менее 6 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 16 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями рук коснуться пола (не менее 5 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	"кандидат в мастера спорта"	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 25 раз)	Приседание без остановки (не менее 23 раз)

	Бег 2 км (не менее 9 мин 30 с)	Бег 2 км (не менее 11 мин 30 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 18 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 14 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 17 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями рук коснуться пола (не менее 8 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	"мастер спорта России", "гроссмейстер России"	

5.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Для оценки общей и специальной физической, теоретической и технико-тактической подготовки используются комплексные тесты. Основные сроки проведения тестирования – начало спортивного сезона (январь-февраль). При необходимости контроль нормативов может проводиться ежемесячно при наличии спортсменов, готовых к их выполнению.

Тесты дают информацию, прежде всего о степени сформированности общих физических и специальных способностей шахматиста.

Тесты должны отвечать специальным требованиям:

- стандартность;
- надежность;
- объективность
- информативность;
- наличие системы оценок.

При самой строгой стандартизации результаты теста должны обладать достаточной надежностью, т.е. высокой степенью совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

Под надежностью теста понимают степень точности, с которой он способен оцениваться независимо от требований того, кто ее оценивает.

Под объективностью (согласованностью) теста понимают степень согласованности результатов, получаемых на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами. Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста:

- время тестирования;
- психофизиологические факторы (объем и интенсивность нагрузки, мотивация);
- подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение и демонстрация).

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

При использовании тестов следует руководствоваться следующими правилами:

- тест должен соответствовать возможностям испытуемого;
- необходимо использовать простые по структуре тесты;
- перед выполнением тестов у испытуемых должна создаваться хорошая мотивационная установка;
- выполнение тестов (их реализация) должно занимать не более двух тренировочных занятий.

Комплексы контрольных упражнений для оценки теоретической и технико-тактической подготовки шашкистов должны включать:

Эта начальной подготовки

Предметная область	Знания, умения, навыки
Теория и методика физической культуры и спорта	История развития шашечной игры
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Антидопинговые правила.
	Основы спортивной подготовки
	Знание и необходимость здорового образа жизни
Правила шашек, правила проведения соревнований	
Общая физическая подготовка	Освоение комплексов физических упражнений-разминок
	Основы видов спорта, сочетаемых с подготовкой к соревнованиям по шашкам и снятию статической и нервной нагрузок
Шашки	Сформированный дебютный репертуар за белых и за чёрных
	Оптимальное использование дебюта для перехода в типовые миттельшпильные позиции
	Умение составлять стратегический план игры

	исходя из стратегических элементов позиции, тактического обоснования, целей партии
	Умение разыгрывать типовые миттельшпильные позиции
	Навык умения вести партию через использование слабостей позиции противника, накопление преимуществ своей позиции
	Знание типовых позиций и закономерностей эндшпиля
	Умение разыгрывать эндшпильные позиции с учетом специфики, закономерностей
	Знание разнообразия тактических приемов и комбинаций
	Умение по ходу партии использовать тактические возможности позиции для достижения преимущества.
	Навык разбора партий ведущих шашистов с последующим использованием идей в своем творчестве
	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях
	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных и соревновательных нагрузок
	Выполнение нормы кандидата в мастера спорта по шашкам
Повышение интеллектуального развития	Развитие различных интеллектуальных составляющих
	Развитие умения общего анализа; сравнения, выявления и установления закономерностей
	Развитие умения концентрации внимания, умственной работоспособности

Тренировочный этап 1,2 года

Предметная область	Знания, умения, навыки
Теория и методика физической культуры и спорта	История развития шашечной игры
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Антидопинговые правила
	Основы спортивной подготовки
	Знание и необходимость здорового образа жизни
	Правила шашек, правила проведения соревнований
Общая физическая подготовка	Освоение комплексов физических упражнений-разминок
	Основы видов спорта, сочетаемых с подготовкой к соревнованиям по шашкам и снятию статической и нервной нагрузок
Шашки	Сформированный дебютный репертуар за белых и за чёрных

	Оптимальное использование дебюта для перехода в типовые миттельшпильные позиции
	Умение составлять стратегический план игры исходя из стратегических элементов позиции, тактического обоснования, целей партии
	Умение разыгрывать типовые миттельшпильные позиции
	Навык умения вести партию через использование слабостей позиции противника, накопление преимуществ своей позиции
	Знание типовых позиций и закономерностей эндшпиля
	Умение разыгрывать эндшпильные позиции с учетом специфики, закономерностей
	Знание разнообразия тактических приемов и комбинаций
	Умение по ходу партии использовать тактические возможности позиции для достижения преимущества.
	Навык разбора партий ведущих шашистов с последующим использованием идей в своем творчестве
	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях
	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных и соревновательных нагрузок
	Выполнение нормы кандидата в мастера спорта по шашкам
Повышение интеллектуального развития	Развитие различных интеллектуальных составляющих
	Развитие умения общего анализа; сравнения, выявления и установления закономерностей
	Развитие умения концентрации внимания, умственной работоспособности

Тренировочный этап 3,4 года

Предметная область	Знания, умения, навыки
Теория и методика физической культуры и спорта	История развития шашечной игры
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Антидопинговые правила
	Основы спортивной подготовки
	Знание и необходимость здорового образа жизни
	Правила шашек, правила проведения соревнований
Общая физическая подготовка	Освоение комплексов физических упражнений-разминок
	Основы видов спорта, сочетаемых с подготовкой к соревнованиям по шашкам и

	снятию статической и нервной нагрузок
Шашки	Сформированный дебютный репертуар за белых и за чёрных
	Оптимальное использование дебюта для перехода в типовые миттельшпильные позиции
	Умение составлять стратегический план игры исходя из стратегических элементов позиции, тактического обоснования, целей партии
	Умение разыгрывать типовые миттельшпильные позиции
	Навык умения вести партию через использование слабостей позиции противника, накопление преимуществ своей позиции
	Знание типовых позиций и закономерностей эндшпиля
	Умение разыгрывать эндшпильные позиции с учетом специфики, закономерностей
	Знание разнообразия тактических приемов и комбинаций
	Умение по ходу партии использовать тактические возможности позиции для достижения преимущества.
	Навык разбора партий ведущих шашистов с последующим использованием идей в своем творчестве
	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях
	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных и соревновательных нагрузок
	Выполнение нормы кандидата в мастера спорта по шашкам
	Повышение интеллектуального развития
Развитие умения общего анализа; сравнения, выявления и установления закономерностей	
Развитие умения концентрации внимания, умственной работоспособности	

Этап совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Знание всех основных стратегических и тактических приемов	+	+
Знание биографии и лучших партий выдающихся игроков шашистов мира, Европы и России	+	+
Развитое комбинационное зрение и позиционное зрение	+	+
Знание технических приемов разыгрывания миттельшпиля	+	+
Способность анализа позиции	+	+
Понимание причинно-следственных связей	+	+

Умение анализировать и находить ошибки в собственных партиях	+	+
Способность анализировать сыгранные партии и ведение картотек стандартных позиций	+	+
Повышение интеллектуального потенциала	+	+
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

6. Перечень информационного обеспечения программы

6.1. Список литературы для организации тренировочного процесса

Изучаемая тема	Наименование литературы
1.1. Исторический обзор развития игры	1. Куличихин А.И. История развития русских шашек - М., «ФиС», 1982.
1.2. Шашечный кодекс. Правила игры. Судейство и организация соревнований	1. Метод. Пособия №1-6 Народного Университета Шашечной Культуры - Рига, «Знание», 1989.
1.3. Использование компьютерных шашечных программ в подготовке	1. Волчек А.А. Шашечный практикум. – Минск: Харвест, 2004.
1.4. Дебют	<ol style="list-style-type: none"> 1. Абаулин В. Начала в шашечной партии - М., «Фис», 1965. 2. Головня И.О. Дебютные ловушки и комбинации в русских шашках - Киев, «Здоровье», 1983. 3. Куперман И.И. Начала партий в шашки - М., «ФиС», 1950. 4. Литвинович В.С., Негра Н.Н. «Курс шашечных дебютов». Минск, «Полымя», 1985. 5. Потапов Л.С. Курс дебютов - М., «Фис», 1938. 6. Руссо В.К. Шашечный дебют Перекрёсток - М., Государственное издательство, 1930. 7. Рамм Л.М. Курс шашечных начал - М., «ФиС», 195.
1.5. Миттельшпиль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Адамович В.К. Позиционные приемы борьбы в русских шашках - М., «Фис», 1976. 2. Городецкий В.Б. Самоучитель игры в русские шашки - М., «ФиС», 1967. 3. Шмультян Т.Л. Середина игры в шашки - М., «ФиС», 1955. 4. Куперман И.И. Начало и середина игры в шашки - М., «ФиС», 1957. 5. Хацкевич Г.И. 25 уроков шашечной игры - Минск, «Полымя», 1979.
1.6. Эндшпиль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кукуев Н.А. 125 шашечных этюдов - М., «ФиС», 1951. 2. Федоров М.В. Дамочный эндшпиль - Нижний Новгород, 1996. 3. Цирик З.И. Шашечный эндшпиль - М., «ФиС», 1953.
1.7. Тактика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рокитницкий А.В. Рассказы о шашках и шашистах - Минск, «Беларусь», 1972. 2. Колл. авторов Русские шашисты - М., «ФиС», 1987.

	3. Литвинович В.С. Школа позиционной игры - М., «ФиС», 1984.
1.8. Стратегия	1. Виндерман А.И., Герцензон Б.М. Шашки для всех - М., «Фис», 1983. 2. Миротин Б.А. Тактические основы шашечной игры - М., 1974. 3. Цукерник Э.Г. Антология шашечных комбинаций - М., «ФиС», 1987.

6.2.Список литературы для самостоятельной работы занимающихся

Изучаемая тема	Наименование литературы
1.1. Исторический обзор развития игры	1. Вигман В.Я. Радость творчества - М., «Фис», 1986.
1.2. Шашечный кодекс. Правила игры. Судейство и организация соревнований	1. Шашечный Кодекс России - Тихвин, 2003.
1.3. Использование компьютерных шашечных программ в подготовке	1. http://shashkinn.ru/programmy-po-shashkam
1.4. Дебют	1. Цукерник Э.Г. Курс дебютов - Рига, «НЈUS» , 1996. 2. Медков В. Азбука шашечной игры - М., 1927.
1.5. Миттельшпиль	1. Городецкий В.Б. Книга о шашках - М., «Детская литература», 1980. 2. Голосуев В.М. Играйте в шашки - Лениздат, 1983. 3. Петрова Л.В. Шашечные раритеты выдают свои секреты - С-П., 2003. 4. Рубинштейн Л. Василий Соков - М., «ФиС», 1952.
1.6. Эндшпиль	1. Дунаевский А.И. Окончание в шашечной партии - М., «ФиС», 1965. 2. Блиндер Б.М. Шашечные этюды - М., «ОГИЗ – Физкультура и туризм», 1937. 3. Кукуев Н.А. 100 шашечных этюдов - М., Государственное издательство, 1930.
1.7. Тактика	1. Берлинков Б.Л. Шашечные партии белорусских мастеров - Минск, Польша, 1983. 2. Кириллов Ю.В. Искусство защиты - 2004.
1.8. Стратегия	1. Бакуменко В.М. Матч за шашечное первенство СССР - Харьков, 1928. 2. Злобинский А.Д. Комбинации в русских шашках - Киев, «Здоровье», 1985.

6.3.Шашечные компьютерные программы, используемые в тренировочном процессе

№	Название программы	Вид программы	Изучаемая тема
1	Эдзон-профи	Игровая программа и специализированная оболочка	1.4. Дебют
2	Торнадо	Встраиваемый аналитический модуль	2.3. Анализ партий и позиций
3	Tosha	Специализированная	

		оболочка	
4	Гамблер	Игровой Интернет-сервер	2.2. Турнирная практика
5	Kallisto	Обучающая программа	1.4. Дебют
6	Тундра		1.7. Тактика
8	Aurora Borealis		1.6. Эндшпиль
10	Plus 600		1.5. Миттельшпиль
11	Магистр		
12	Shashki-Russian		
13	Draughts Navigator		
14	ADC		