

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 «20» февраля 2022г. № 9-О

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ШАШКИ»

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шашки (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 01.12.2021 г., № 935)

На этапе начальной подготовки – 2 года

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 4 года

На этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничения

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	
1.1. Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы.....	
1.2. Срок реализации программы.....	
1.3. Характеристика вида спорта «шашки», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.....	
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	
2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)	
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шашки»	
2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки	
2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного).....	
2.5. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а так же соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шашки».....	
2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шашки».....	
2.7. Перечень тренировочных мероприятий.....	
2.8. Годовой план спортивной подготовки.....	
2.9. Планы инструкторской и судейской практики	
2.10. Планы медицинских, медико – биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	
2.11. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	
3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния	

физических качеств на результативность

3.2. Программный материал тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.....

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «шашки».....

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения.....

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.....

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.....

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....

6.1. Список литературных источников

6.2. Перечень аудиовизуальных средств.....

7. Примерные годовые планы спортивной подготовки (Приложение 1).....

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Программа спортивной подготовки по виду спорта «шашки» (далее – Программа) подготовлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шашки» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 01.12.2021г., № 935, зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации от 14.01.2022 № 66864) 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 государственном автономном учреждении Свердловской области спортивная школа «Уральская шахматная академия» (далее - Учреждение). В данной Программе рассматривается тренировочный процесс по шашкам в рамках системы многолетней спортивной подготовки.

1.1. Цели, задачи и планируемые результаты реализации программы

Основной целью реализации программы является подготовка спортивного резерва для сборной команды Российской Федерации и Свердловской области в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

В группах начальной подготовки тренировочный процесс преимущественно направлен на развитие личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации направленность.

На тренировочном этапе планомерное повышение уровня подготовленности юного спортсмена требует решения сложной задачи – параллельного повышения уровня общей физической подготовленности и постепенного увеличения доли специализированных нагрузок.

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.

Планируемые результаты реализации Программы

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической подготовки;

освоение основ техники и тактики по виду спорта «шашки»;
приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
общие знания об антидопинговых правилах;
укрепление здоровья;
отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «шашки»;

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

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – четвертом годах спортивной подготовки;

овладение основами теоретических знаний о виде спорта «шашки»;

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «шашки»;

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

Развиваясь в системе спортивных школ, шашки реализуются, прежде всего, как спорт. Шашечная партия – это, как правило, спорт, борьба, азарт. Но для достижения победы необходимо познание шашек как науки: изучение теории игры, закономерностей шахматной борьбы.

Занятие шашками в спортивной школе обеспечивает условия для самосовершенствования личности, формирования здорового образа жизни, творческого развития и профессионального самоопределения; способствует развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижению спортивных успехов; содействует взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами.

1.2. Срок реализации программы

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

- на этапе начальной подготовки – до 2 лет;
- на тренировочном этапе – до 4 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства стабильность демонстрации спортсменом высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях - без ограничения.

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

По мере необходимости предусмотрена возможность вносить изменения в Программу.

1.3. Характеристика вида спорта «шашки», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности

Шашки - спортивная интеллектуальная игра между двумя соперниками. Во время игры партии каждому спортсмену принадлежат шашки одного цвета: белого или чёрного. Цель игры для каждой из сторон является выигрыш партии. Условия достижения этой цели в разных спортивных дисциплинах могут отличаться и описываются в соответствующих разделах, посвященных этим спортивным дисциплинам.

Соревнования по виду спорта «шашки» проводятся в спортивных дисциплинах, включенных во Всероссийский реестр видов спорта:

- русские шашки - быстрая игра;
- русские шашки - быстрая игра - командные соревнования;
- русские шашки - командные соревнования;
- русские шашки - молниеносная игра;
- русские шашки - молниеносная игра - командные соревнования;
- русские шашки;
- стоклеточные шашки - быстрая игра;
- стоклеточные шашки - быстрая игра - командные соревнования;
- стоклеточные шашки - командные соревнования;
- стоклеточные шашки - молниеносная игра;
- стоклеточные шашки - молниеносная игра - командные соревнования;
- стоклеточные шашки;
- игра по переписке;
- обратная игра в шашки (поддавки);
- шашечная композиция;
- рэндзю.

Соревнования по виду спорта «шашки» по характеру проведения делятся на:

- личные, по итогам, которых определяются места, занятые отдельными участниками;
- командные, по итогам, которых определяются места участвующих в соревновании команд;
- лично-командные, по итогам, которых определяются места отдельных участников и участвующих в соревновании команд;
- личные с командным зачетом, по итогам, которых определяются места, занятые отдельными участниками, а затем по сумме лучших результатов отдельных спортсменов, представляющих команды, определяются места участвующих в соревновании команд.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

В шашках 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 и чемпионаты области, первенства и чемпионаты округа, первенства России, Европы и мира, 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), 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.

На этапе начальной подготовки 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 шашечной подготовки.

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

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шашки»

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

2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	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	4,5	6	9	12	21
Общее количество часов в год	234	312	468	624	1092

Объем индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки

Индивидуальная подготовка спортсменов начинается с тренировочного этапа и существенно увеличивается на этапах совершенствования спортивного мастерства. На данных этапах спортивной подготовки осуществляется работа по индивидуальным планам спортивной подготовки, которые разрабатываются тренером совместно со спортсменами и утверждаются руководителем Учреждения.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. Объём индивидуальной спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства составляет не более 50% от общего числа часов. Количество часовой нагрузки в неделю может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от этапа спортивной подготовки. Неизменным остаётся количество часовой нагрузки в год. В общее количество тренировочной 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 шашки, календарным планом Учреждения.

Объем предельной тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки устанавливается в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шашки. В течение спортивного сезона допускается изменение тренировочной нагрузки исключительно путем ее перераспределения между календарными месяцами, либо разделами спортивной подготовки в плане-графике распределения тренировочных часов (в пределах норм, предусмотренных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта шашки) по согласованию с тренером, инструктором-методистом, а также заместителем директора по спортивной подготовке (без изменения общего годового объема часов тренировочной нагрузки).

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

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

Организация тренировочных занятий со спортсменами осуществляется администрацией и тренерами отделения шахмат 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:

- 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.

Система многолетней спортивной подготовки по виду спорта «шашки» представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. При осуществлении спортивной подготовки в Учреждении устанавливаются следующие этапы: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства.

Шашки, как вид соревновательной деятельности относятся, в общей классификации к группе игровых видов спорта, исход состязаний в которых в ре-

шающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Эта особенность шашек, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная шашечная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости.

Процесс шашечной тренировки состоит из общей и специальной подготовки, которые взаимосвязаны друг с другом. Общая подготовка направлена, прежде всего, на всестороннее шашечное образование и развитие необходимых качеств шашиста - спортсмена. Специальная подготовка шашиста осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений общей подготовки. Современные компьютерные программы применяются для развития специальных качеств шашиста.

Подготовка шашистов различной квалификации проводится круглогодично – в подготовительном, соревновательном и переходновосстановительном периодах после соревнований.

В подготовку во время соревнований следует включать: 1) построение тактического плана борьбы в зависимости от турнирного положения и подмеченных сильных и слабых сторон противника; 2) уточнение в выборе дебютных схем к каждому противнику; 3) анализ позиций отложенных партий; 4) четкое соблюдение гигиенического режима; 5) физзарядку, прогулки, занятия спортом; 6) отдых.

2.5. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а так же соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шашки»

Основные виды спортивной подготовки:

- техническая подготовка, тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка психологическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шашки»

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной под-	Тренировочный этап	Этап совершенство-

	готовки		(этап спортивной специализации)		вания спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	5-7	4-5	3-5	3-5	3-5
Специальная физическая подготовка (%)	5-7	3-5	3-5	3-5	3-5
Техническая, тактическая подготовка (%)	45-58	45-58	50-70	40-60	30-57
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	30-40	30-40	16-30	20-30	22-30
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2-5	5-10	8-14	14-25	15-30

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шашки»

Виды спортивных соревнований	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	
Контрольные	3	5	5	4	4
Отборочные	-	2	3	4	5
Основные	-	1	1	2	4

2.7. Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема

2.8. Годовой план спортивной подготовки

Тренировочный процесс в организации, осуществляющий спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего специализированного (профильного) спортивного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий ;
- тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шашки» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются с учетом особенностей вида спорта.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Примерные годовые планы спортивной подготовки для групп прилагаются к программе (Приложение 1).

2.9. 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 шашкам. 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 шашкистов необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шашечных 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 шашкам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

2.10. Планы медицинских, медико –биологических мероприятий и применения восстановительных средств

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего меди-

цинского заключения о допуске к занятиям по шашкам и к участию в спортивных соревнованиях.

Два раза в год спортсмены члены сборной команды Свердловской области проходят углубленное медицинское обследование, а лица, проходящие спортивную подготовку один раз в год. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма шашкистов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Для этого проводится углубленное медицинское обследование спортсменов членов сборной команды Свердловской области по шашкам, и один раз в год спортсменов проходящих спортивную подготовку в Учреждении, на базе МАУ ДГБ № 13 и ГАУЗ СО «МКМЦ «Бонум». Углублённое медицинское обследование проводится по графику и в соответствии с приказами руководителя Учреждения.

Планы применения восстановительных средств и мероприятий

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей 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. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры. Восстановительные процедуры осуществляются

преимущественно после тренировок и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы массаж, 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 годовых 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 хорологическими факторами. 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 вос-

становления 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.

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 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 шахсисты представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

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 шахсистов. 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) физиотерапевтические;

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, ● тяжелая голова, ● «ватная голова», ● головная боль, ● «туманная голова», ● вялость, ● сонливость, ● апатия, ● нежелание играть, ● раздражительность. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости. 2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов. 3. Умение восстанавливаться после игры.
<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. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух). 2. Прием глюкозы – сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. 3. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.

2.11. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

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 исследований, 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.

Примерный 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 также 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	+	+	+

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает методические рекомендации по основным видам спортивной подготовки шахматистов, 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.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

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 рабочей программе тренера на спортивный сезон.

2. Планирование тренировочных занятий и распределение программного материала в группах проводится на основании годового плана спортивной подготовки. Годовым планом спортивной подготовки предусматриваются следующие виды подготовки: техническая подготовка, теоретическая, тактическая, психологическая подготовка общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

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.

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

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

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

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

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

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

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

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

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья спортсмена и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спор-

тивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

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

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

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

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

Занятия по теме «Дебютная подготовка» должны строиться с учетом новейших достижений в построении дебютного репертуара сильнейших шахматистов, широкое применение компьютерных программ и баз партий, изучение родственных дебютов блоками, глубокий компьютерный анализ критических позиций, разбор партий ведущих шахматистов. В дебютной подготовке большое внимание следует уделять индивидуальной работе со спортсменами по подбору «личных» дебютов и вариантов, самостоятельной работе спортсменов по расширению дебютных знаний, подготовке «запасных» вариантов.

На занятиях по темам «Миттельшпиль» и «Эндшпиль» рекомендуется опираться на методики, изложенные в книгах М. Дворецкого, А. Панченко, И.

Дорфмана и других авторов. Изучение точных позиций и конкретных приемов должно органично сочетаться с изучением технологий планирования, типовых позиций и принципов стратегической игры, принципов игры в эндшпиль.

Занятия по темам «Основы судейства» и «Судейская практика» производятся поочередно, теоретическая подготовка предшествует практическому судейству соревнований.

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

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

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

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

Любые методы работы тренера должны приводить в результате к позитивным изменениям: критика должна быть конструктивной, поощрения подталкивать к саморазвитию.

Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение шахматиста к выполнению упражнений, требующих преодоления по-настоящему трудностей для его состояния.

Воспитание дисциплинированности и трудолюбия спортсменов лучше всего развивается через правильное построение процесса спортивной подготовки. Тренировки должны проводиться систематизировано и постоянно, в увеличении нагрузки должна отслеживаться строгая закономерность, учебные задачи должны ставиться на развитие спортсмена. Большое влияние оказывают конкретные примеры организации работы ведущих шахматистов и сверстников.

Особое внимание следует обращать на периоды соревновательной деятельности и тренировочных сборов, характеризующиеся большими психофизическими нагрузками и временем, проводимым спортсменом в коллективе.

Тренер должен в ходе процесса спортивной подготовки, не прибегая к излишнему давлению, проводить беседы и консультации со спортсменами, их родителями по профориентации. Результатом могут быть адекватная самооценка и информированность о планируемой сфере деятельности.

Занятия общефизической и специальной подготовкой рекомендуется проводить в соответствии расписанием. Основными задачами занятий общефизической и специальной подготовкой являются: поддержание оптимальной физической формы спортсменов, снятие гиподинамической усталости, создание положительной мотивации. Важно в ходе занятий не допускать повышенной утомляемости, соблюдать правила техники безопасности.

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

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

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

При сдаче норм по общефизической и специальной подготовкой тренер должен осознавать прикладную направленность данного зачета. Психологический фон при этом должен быть положительным, мотивирующим к самосовершенствованию спортсменов.

Во время тренировок, участия в соревнованиях и индивидуальной работы можно проводить физкультурные паузы (основном самостоятельно). Основной упор следует делать на использование упражнений, направленных на снятие гиподинамической нагрузки, использовать рекомендованные сборники упражнений.

При проведении контрольных испытаний и решении вопросов о переводе занимающихся на следующий год/этап учитывают выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	1
Сила	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координация	2

Условные обозначения:

1 – незначительное влияние;

2- среднее влияние;

3 – значительное влияние.

Требования к технике безопасности

в условиях тренировочных занятий и спортивных 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 ГАУ СО СШ «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.

В случае любых происшествий и травм необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему тренеру, заместителю руководителя, руководителю спортивной школы. Медицинская аптечка находится на вахте.

В случае возникновения пожара, короткого замыкания в электросети, или подозрений на них, необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему тренеру, администрации школы.

При пожаре звонить по телефонам: 01- вызов пожарных, 02- вызов милиции, 03 - вызов скорой помощи. Телефон находится на вахте, в кабинете руководителя, в кабинете заместителя руководителя.

В случае возникновения чрезвычайной ситуации все, находящиеся в помещении школы, должны быть немедленно эвакуированы. Спортсмены покидают помещение и организованно выходят из школы вместе с тренером в соответствии с планом эвакуации. При появлении в школе посторонних людей, ведущих себя подозрительно или агрессивно, необходимо немедленно сообщить об этом охраннику или ближайшему тренеру.

Не допускается курить в помещении ГАУ СО СШ «Уральская шахматная академия», бросать зажженные спички в мусорные баки, засорять канализацию посторонними предметами, оставлять открытыми водопроводные краны.

В ГАУ СО СШ «Уральская шахматная академия» не допускается применение психического и физического насилия в отношении спортсменов.

3.2. Программный материал тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

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.

ОФП и СФП.

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.Плашкин, 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 дамки и шашек. Проводка шашки в дамки в дамочных окончаниях. Разнообразие петель против дамки, находящейся на главной дороге. Выигрыш темпа при построении петли.

Стратегия

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

Тактика

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

Работа с шашечной литературой

Работа с учебниками: В.С.Литвинович, И.Р.Перченко «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.

ОФП и СФП

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 и далее

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. ОФП и СФп.

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 шашкиста. Эмоциональная насыщенность и нервные переживания шашкиста в ходе турнирной борьбы.

Примерный конспект тренировочных занятий по общей физической подготовке спортсменов по виду спорта «шашки»

Занятие № 1

Части занятия	Содержание	Продолжительность (мин) Дозировка (кол-во раз)	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть Инструктаж по технике безопасности, сообщение задач занятия.	5 мин	Настроить на урок, инструктаж по технике безопасности
	Знакомство с темой и планом урока.	5 мин	Ознакомить занимающихся с целью и задачами урока.
2	Основная часть Рассказ о том, как сохранять и укреплять здоровье, знать, как работает организм. Важность соблюдения правил ЗОЖ (режим дня, правильное питание, занятие физкультурой, отсутствие вредных привычек и т. д.)	30 мин	Тема урока: Здоровый образ жизни
3	Заключительная часть Проверяем степень усвоения материала	20 мин	Выводы и итоги Помочь спортсменам сделать вывод, что соблюдение правил ЗОЖ необходимо для поддержания хорошей работы всех органов и систем организма, для сохранения здоровья тела.

Занятие № 2

Части занятия	Содержание	Продолжительность (мин) Дозировка (кол-во раз)	Организационно-методические указания
---------------	------------	---	--------------------------------------

1	Подготовительная часть Построение, инструктаж по технике безопасности, сообщение задач занятия.	5 мин	Проверить внешний вид и умение находить своё место в шеренге.
	Разминка Наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения. Движение различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, круговые движения руками, и др.), упражнения на формирование правильной осанки.	10 мин	Выполнить по команде. Контроль осанки и оптимального тонуса. Передвижение на различной скорости.
2	Основная часть Приседание без остановки	30 мин 2-3 раза	И.п. – основная стойка руки на поясе, руками не опираться на колени. Считается количество приседаний за 15 секунд.
	Подтягивание из виса на перекладине/низкой перекладине	2- 3 раза	Исходное положение: вис на перекладине, руки чуть шире плеч. Спина полностью прямая, подбородок немного приподнят. Держаться за турник закрытым хватом.
	Футбол	20 мин	Подвижные игры, эстафеты с элементами футбола. Основы тактической игры. Индивидуальные тактические действия. Командная игра.
3	Заключительная часть Дыхательная гимнастика 1-ое упражнение	15 мин 2 повтора	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. 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-е упражнение	6-8 раз	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.
	3-е упражнение	6-8 раз	Выполняется в движении или на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает.

Занятие № 3

Части занятия	Содержание	Продолжительность (мин) Дозировка (кол-во раз)	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть Построение, инструктаж по технике безопасности, сообщение задач занятия.	5 мин	Проверить внешний вид и умение находить своё место в шеренге.
	Разминка Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, в сочетании с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону.	10 мин 2-3 круга	Выполнить по команде. Контроль осанки и оптимального тонуса. Передвижение на различной скорости.
2	Основная часть Бег на 30м (в секундах)	30 мин 5 мин	По команде "На старт" спортсмены становятся у стартовой линии в положении высокого старта (каждый участник на своей дорожке). Когда все участники забега приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Дается две попытки.

	Прыжок в длину с места (в сантиметрах)	5 мин 3 раза	Выполняется толчком обеих ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Дается три попытки.
	Подвижные игры, эстафеты	20 мин	«Перетягивание каната», «Борьба за мяч». Эстафеты с преодолением препятствий.
3	Заключительная часть Дыхательная гимнастика 1-ое упражнение	15 мин 2 повтора	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. 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-е упражнение	6-8 раз	Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. Спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха, что позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха.
	3-е упражнение	6-8 раз	Выполняется в движении или на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает.

Занятие № 4 (теория)

Части занятия	Содержание	Продолжительность (мин) Дозировка (кол-во раз)	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть Инструктаж по технике безопасности, сообщение задач занятия.	5 мин	Настроить на урок, инструктаж по технике безопасности
	Знакомство с темой и планом урока.	5 мин	Ознакомить занимающихся с целью и задачами урока.

2	Основная часть Рассказ об осанке человека и о факторах, влияющих на её формирование.	30 мин	Вопросы урока: 1. Что такое осанка? 2. Какая бывает осанка? 3. Что характерно для плохой осанки? 4. Как определить правильность осанки? 5. Чем вызваны нарушения осанки?
3	Заключительная часть Проверяем степень усвоения материала	20 мин	Выводы и итоги Помочь спортсменам сделать вывод, что правильная осанка - это здоровье тела, хорошая работа всех органов и систем организма. Домашнее задание Составить комплекс упражнений для поддержания правильной осанки.

Занятие № 5

Части занятия	Содержание	Продолжительность (мин) Дозировка (кол-во раз)	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть Построение, инструктаж по технике безопасности, сообщение задач занятия.	5 мин	Проверить внешний вид и умение находить своё место в шеренге.
	Разминка Наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения. Движение различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, круговые движения руками, и др.), упражнения на формирование правильной осанки.	10 мин 2-3 круга	Выполнить по команде. Контроль осанки и оптимального тонуса. Передвижение на различной скорости.
2	Основная часть Строевые упражнения.	30 мин 10 мин	Выполнить по команде. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчёт по порядку. Ходьба в ногу.
	Общеразвивающие упражнения с элементами гимнастики	10 мин	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических сна-

			рядах (стенках, скамейках).
	Акробатические упражнения.	10 мин	Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.
3	Заключительная часть Дыхательная гимнастика 1-ое упражнение	15 мин 2 повтора	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. 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-е упражнение	6-8 раз	Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. Спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха, что позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха.
	3-е упражнение	6-8 раз	Выполняется в движении или на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает.

Занятие № 6 (теория)

Части занятия	Содержание	Продолжительность (мин) Дозировка (кол-во раз)	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть Дыхательная гимнастика Подготовка к дыхательной гимнастике	5 мин	Тема урока. Настроить на урок, инструктаж по технике безопасности Сесть на удобный стул, выпрямить спину и положить руки на колени. Расслабиться.

2	<p>Основная часть</p> <p>1. вдох, выдох</p> <p>2. полное дыхание, массаж рефлексогенных точек носа при максимальной задержке дыхания.</p> <p>3. полное дыхание</p> <p>4. максимальная вентиляция легких</p> <p>5. Редкое дыхание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вдох (1-5 секунд), затем – выдох и пауза • вдох (2-5 секунд), затем – задержка дыхания, выдох • вдох (3-7,5 секунд), затем – задержка дыхания, выдох <p>6. Двойная задержка дыхания</p> <p>7. Выполнение максимальной паузы дыхания сидя, затем при ходьбе на месте.</p>	<p>30 мин</p> <p>5 сек по 10 раз</p> <p>7 сек по 10 раз</p> <p>1 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>12 раз</p> <p>5 сек по 4 раза</p> <p>6 раз по 2 мин</p> <p>6 раз</p> <p>1 раз</p> <p>3-10 раз</p>	<p>Вдох начинают с помощью диафрагмы и заканчивают мышцами грудной клетки. Выдох начинают с верхних отделов легких, заканчивают – диафрагмой. Выполняют максимально глубокие и быстрые вдохи и выдохи (каждый вдох и выдох не дольше 2,5 секунд). Всего 1 минута. Затем выполняется максимальная пауза дыхания. Далее продолжают постепенно увеличивать длительность вдоха, задержки дыхания, выдоха и паузы, в зависимости от индивидуальных возможностей. Выполняют максимально глубокие и быстрые вдохи и выдохи (каждый вдох и выдох не дольше 2,5 секунд). Всего 1 минута. Затем выполняется максимальная пауза дыхания.</p> <p>Выполнение упражнений зависит от индивидуальных возможностей.</p>
3	<p>Заключительная часть</p> <p>Поверхностное дыхание.</p>	10 мин	<p>Сесть в удобное положение и выполнять грудное дыхание. Постепенно уменьшают глубину дыхания, доводя до поверхностного.</p>

Занятие № 7

Части занятия	Содержание	Продолжительность (мин) Дозировка (кол-во раз)	Организационно-методические указания
1	<p>Подготовительная часть</p> <p>Построение, инструктаж по технике безопасности, сообщение задач занятия.</p> <p>Разминка</p> <p>Наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения.</p> <p>Движение различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туло-</p>	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Проверить внешний вид и умение находить своё место в шеренге.</p> <p>Выполнить по команде. Контроль осанки и оптимального тонуса.</p> <p>Передвижение на различной скорости.</p>

	вища, круговые движения руками, и др.), упражнения на формирование правильной осанки.		
2	Основная часть Приседание без остан- новки	30 мин 2-3 раза	И.п. – основная стойка руки на поясе, руками не опираться на колени. Считается количество приседаний за 15 секунд.
	Подтягивание из виса на перекладине/низкой перекладине	2- 3 раза	Исходное положение: вис на перекладине, руки чуть шире плеч. Спина полностью прямая, подбородок немного приподнят. Держаться за турник закрытым хватом.
	Футбол	20 мин	Подвижные игры, эстафеты с элементами футбола. Основы тактической игры. Индивидуальные тактические действия. Командная игра.
3	Заключительная часть Дыхательная гимнастика 1-ое упражнение	15 мин 2 повтора	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. 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-е упражнение	6-8 раз	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.

	3-е упражнение	6-8 раз	Выполняется в движении или на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает.
--	----------------	---------	--

Занятие № 8 (теория)

Части занятия	Содержание	Продолжительность (мин) Дозировка (кол-во раз)	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть Инструктаж по технике безопасности, сообщение задач занятия.	5 мин	Настроить на урок, инструктаж по технике безопасности
	Знакомство с темой и планом урока.	5 мин	Ознакомить занимающихся с целью и задачами урока.
2	Основная часть Рассказ о важности гигиены, соблюдения режима дня. Двигательный режим спортсменов. Оздоровительное и закалывающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. правильное питание, занятие физкультурой, отсутствие вредных привычек и т. д. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.	30 мин	Тема урока: Личная гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой помощи. Профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания.
3	Заключительная часть Проверяем степень усвоения материала	20 мин	Выводы и итоги Помочь спортсменам сделать вывод о важности гигиены, для поддержания хорошей работы всех органов и систем организма, для сохранения здоровья тела.

Занятие № 9

Части занятия	Содержание	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
---------------	------------	-------------------------	--------------------------------------

		Дозировка (кол-во раз)	
1	Подготовительная часть Построение, инструктаж по технике безопасности, сообщение задач занятия.	5 мин	Проверить внешний вид и умение находить своё место в шеренге.
	Разминка Наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения. Движение различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, круговые движения руками, и др.), упражнения на формирование правильной осанки.	10 мин	Выполнить по команде. Контроль осанки и оптимального тонуса. Передвижение на различной скорости.
2	Основная часть Приседание без остановки	30 мин 2-3 раза	И.п. – основная стойка руки на поясе, руками не опираться на колени. Считается количество приседаний за 15 секунд.
	Подтягивание из виса на перекладине/низкой перекладине	2- 3 раза	Исходное положение: вис на перекладине, руки чуть шире плеч. Спина полностью прямая, подбородок немного приподнят. Держаться за турник закрытым хватом.
	Волейбол.	20 мин	Перемещения из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.
3	Заключительная часть Дыхательная гимнастика 1-ое упражнение	15 мин 2 повтора	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. 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-е упражнение	6-8 раз	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.
	3-е упражнение	6-8 раз	Выполняется в движении или на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает.

Занятие № 10

Части занятия	Содержание	Продолжительность (мин) Дозировка (кол-во раз)	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть Построение, инструктаж по технике безопасности, сообщение задач занятия.	5 мин	Проверить внешний вид и умение находить своё место в шеренге.
	Разминка Наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения. Движение различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпа-	10 мин	Выполнить по команде. Контроль осанки и оптимального тонуса. Передвижение на различной скорости.

	ды с наклоном туловища, круговые движения руками, и др.).		
2	Основная часть Приседание без остан- новки	30 мин 2-3 раза	И.п. – основная стойка руки на поясе, руками не опираться на колени. Считается количество приседаний за 15 секунд.
	Подтягивание из виса на перекладине/низкой перекладине	2- 3 раза	Исходное положение: вис на перекладине, руки чуть шире плеч. Спина полностью прямая, подбородок немного приподнят.
	Баскетбол.	20 мин	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Броски с близкого расстояния, броски в корзину после ведения. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите.
3	Заключительная часть Дыхательная гимнастика 1-ое упражнение	15 мин 2 повтора	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. 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-е упражнение	6-8 раз	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.

	3-е упражнение	6-8 раз	Выполняется в движении или на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает.
--	----------------	---------	--

Примерные темы теоретических занятий (бесед)

Значимость здорового образа жизни для спортсменов

Здоровый образ жизни очень важен для спортсмена, так как поддерживает хорошее состояние организма, умственные функции, веселое настроение.

А не здоровый образ жизни: бессонные ночи, постоянное сидение перед компьютером, сидячий образ жизни. Плохое питание: плохое качество продуктов, и готовка до отсутствия в них витаминов и микроэлементов, перекусы в фаст-фуде, а еще хуже на ходу. Вредные привычки: курение, склонность к потреблению алкоголя. Отсутствие связи с природой. Отсутствие полноценного отдыха и сна, не правильный распорядок дня, не правильный режим труда и отдыха ведут к значительному ухудшению состояния спортсмена и его спортивных результатов.

Положительный эффект занятий и высокие спортивные результаты могут быть достигнуты только при условии соблюдения определенных гигиенических правил. Можно привести много примеров, когда талантливые, подававшие - большие надежды юноши так и не могли достигнуть спортивных высот из-за того, что пренебрегали режимом, не соблюдали гигиенических положений тренировки, не находили в себе сил отказаться от вредных привычек: курения и употребления алкогольных напитков. Гигиена спортсмена включает в себя рациональный режим (правильное чередование труда, отдыха, тренировочных занятий, достаточный и полноценный сон), соблюдение правил личной гигиены, закаливание и оздоровительные мероприятия, рациональное питание, выполнение гигиенических требований в местах занятий спортом. Преподаватель и тренер, работающие с юными спортсмена, должны хорошо знать и умело применять различные гигиенические факторы в тренировке. Необходимо не только уметь разъяснить значение тех или иных гигиенических мероприятий, но и помочь юным спортсменам правильно и своевременно их осуществлять. Весьма важно также систематически осуществлять контроль за тем, как юные спортсмены выполняют режим и соблюдают основные правила гигиены (Г.М. Соловьёв 2007)

Рациональный режим обеспечивает полное восстановление сил организма и создает оптимальные условия, содействующие укреплению здоровья, улучшению физического развития и достижению высоких спортивных результатов. Это объясняется тем, что при правильном и строго соблюдаемом режиме вырабаты-

вается определенный ритм деятельности организма, в результате чего спортсмен может наиболее эффективно в определенное время выполнить ту или иную работу. Рациональный режим дня не только помогает сохранить высокую работоспособность и эффективно тренироваться, но и дает возможность лучше планировать свое время, успешно учиться. Следует также помнить, что неуклонное соблюдение режима является прекрасным средством воспитания у спортсменов организованности, воли и приучает к сознательной дисциплине. Естественно, в связи с различными условиями учебы и быта не может быть единого распорядка дня для всех.

Однако основные положения его должны соблюдаться в любом случае. В распорядке дня юного спортсмена необходимо, прежде всего обеспечивать: -- выполнение различных видов деятельности в строго определенное время; -- правильное чередование различных видов деятельности, способствующее предупреждению наступления утомления; -- рациональное и регулярное питание; -- длительный и полноценный сон. Лучше всего тренировочные занятия для школьников проводить в 10--12 или в 15--18 часов. Прием пищи следует всегда осуществлять в строго определенное время: это способствует лучшему усвоению пищи. Во время занятий в школе на большой перемене нужно что-нибудь съесть. Ни в коем случае нельзя тренироваться натощак. Прием пищи рекомендуется проводить за 1,5--2 часа до тренировки и спустя 40 мин. после нее (С.Б. Тихвинский 1991)

Домашние учебные занятия выполняются в строго определенное время. Через 45 мин. занятий следует устраивать 5--10-минутные перерывы, во время которых желательно выполнить несколько физических упражнений. В режиме дня следует обязательно предусматривать время для помощи семье. Здесь выполняются посильные для ребят различные виды домашних работ: уборка помещения, мытье посуды, покупки и т. п.

У каждого спортсмена должно быть свободное время, которое посвящается чтению литературы, любимым занятиям, просмотру телевизионных передач. К сожалению, часто приходится наблюдать, как дети и подростки в ущерб учебным занятиям или сну слишком много времени проводят у телевизора. Как показывают научные наблюдения, следствием этого является нарастающее утомление и снижение работоспособности. Поэтому необходимо ограничивать время просмотра телевизионных передач. Важное значение в режиме спортсмена имеет сон. Во время сна организм (и в первую очередь центральная нервная система) получает наиболее полноценный отдых и восстанавливает работоспособность.

Систематическое недосыпание может вызвать истощение нервной системы, снижение работоспособности и ослабление защитных сил организма. Потребность спортсменов во сне зависит от возраста, состояния здоровья и физического развития ребенка, а также от физических и психических нагрузок. В периоды

напряженных занятий и физических нагрузок время сна спортсменов следует увеличивать. Весьма важно, чтобы сон был непрерывным и протекал в определенные часы. Если есть привычка ложиться и вставать в одно и то же время, то человек быстро засыпает в установленные часы (В.В. Марков 2001).

Немаловажным является и устранение различных раздражителей (свет, музыка, разговоры), которые резко нарушают полноценность сна. Перед сном следует проветривать помещение, а еще лучше приучить себя спать круглый год при открытой форточке. В период напряженных занятий, тренировок и соревнований иногда полезно поспать днем. Если же после такого сна появляется вялость, ухудшается самочувствие, то от него следует отказаться. Даже незначительные отклонения в состоянии здоровья приводят к нарушению сна. При неправильной тренировке, а также при различных отклонениях от нормального режима труда и отдыха наблюдаются первые симптомы бессонницы: спортсмен долго не может заснуть просыпается ночью. Если такое наблюдается в период напряженных занятий, это сигналы перетренированности. При появлении их надо пересмотреть распорядок дня, снизить физическую нагрузку и переключиться на активный отдых. Перед соревнованиями нарушение сна нередко вызывается излишним волнением спортсмена (М.Ю. Абросимова 2007)

В период подготовки и во время соревнований не следует резко менять привычный распорядок дня. Отдыхая перед соревнованиями, необходимо переключать свое внимание на другие виды деятельности: заняться интересным и любимым делом, посетить концерт, театр, кино. По возможности следует больше бывать на воздухе, меньше думать и беседовать с товарищами о предстоящих соревнованиях. Во время каникул юные футболисты также должны строго соблюдать распорядок дня. Естественно, у них уже нет учебных занятий, и это время следует использовать для более частых тренировок, пребывания на воздухе, занятий другими видами спорта. Важное значение для спортсменов имеет соблюдение правил личной гигиены. После тренировки или соревнования он должен принять душ, затем растереться полотенцем и сделать легкий массаж крупных мышечных групп.

Физическая подготовка для шашиста

Многие ошибочно думают, что для шашиста не важна хорошая физическая подготовка. Подобное мнение аргументируют тем, что шашки — это не активный вид спорта, такой как лёгкая атлетика, футбол, баскетбол или теннис. Учёными доказано, что для организма умственная нагрузка гораздо тяжелее, нежели физическая. Игроки часами сидят за шашечной доской, рассчитывая сложные ходы, и не каждый организм может такое выдержать. Во время игровых турниров бывали случаи, когда от невыносимой умственной нагрузки у шашиста подсакивало давление, и он терял сознание. Из этого следует, то, что шашисту просто необходимо быть в хорошей физической и психологической форме. Для подго-

товки к игровому сезону современный шашистне в состоянии обойтись без пары гантелей и беговой дорожки. И это ещё самый минимальный набор инструментов. Очень часто из-за плохой физической формы игрок, который начал турнир удачно — к концу проигрывает во всех партиях. Если игрок будет слаб телом, то он вряд ли сможет добиться больших результатов в этом не простом, как оказалось, виде спорта шашки.

Физическая подготовка, как одна из составляющих элементов комплексной спортивной подготовки шашистов, оказывает существенное влияние на рост спортивных результатов высококвалифицированных спортсменов. Известны случаи, когда именитые шашисты допускали грубейшие ошибки во время игры, ведущие моментально к поражению. Поскольку продолжительность шашечной партии, в зависимости от квалификации игроков и регламента соревнований, колеблется от 1,5 до 6 часов, то во время игры неизбежно наступает утомление и после 3 часов игры на первый план выходят далеко не специфические шашечные факторы, а такие как физическая и психическая выносливость, помехоустойчивость, состояние сердечно-сосудистой системы шашиста. Вот почему любому шашисту, если он хочет дойти до победы и не сойти с дистанции из-за плохой физической подготовки, нужны обязательно специальные упражнения.

Какие физические упражнения считаются полезными для игроков в шашки? Это, конечно, обязательная ежедневная утренняя гимнастика. Отлично насыщает мозг кислородом беговая дорожка в спортзале, но бег в парке, на свежем воздухе был бы предпочтительнее. Доказано, что шахматистам не противопоказаны, а напротив, очень полезны упражнения с гантелями разного веса, ещё лучше штанга. Регулярные лыжные прогулки в зимний период или коньки помогают эмоциональному и физическому насыщению спортсмена. Плавание в бассейне или гребля летом – те занятия, которые способствуют разностороннему укреплению организма.

3.3. Рекомендации по планированию 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 шашиста. 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 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 физическую подготовку, оздоровительные мероприятия.

3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Реализация научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва включает информационный аспект: выявление тенденций развития современного спорта высших достижений, прогноз изменения программ и правил крупнейших международных соревнований, числа стран, представители которых претендуют на завоевание призовых мест, систематическое отслеживание достижений спортивной науки и пограничных с ней научных дисциплин, сбор и анализ сведений о тренировочной и соревновательной деятельности наиболее вероятных конкурентов в различных видах спорта и спортивных дисциплин. Все это должно быть направлено на постоянное совершенствование различных разделов подготовки, максимальное использование достижений науки, передового отечественного и мирового опыта, инновационные подходы и решения.

Психологическое сопровождение

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, 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.

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «шашки»

Комплектование групп спортивной подготовки 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 мероприятия по отбору спортсменов:

- прием документов в соответствии со сроками приемной комиссии (сроки утверждаются приказом директора). Для приёма в спортивную школу необходимо предоставить следующие документы:

1. Письменное заявление родителя (законного представителя) поступающего установленной форме;

2. Копия свидетельства о рождении ребенка;
3. Копия медицинского полиса с двух сторон;
4. Медицинская справка о состоянии здоровья ребенка;
5. Копия СНИЛС
6. Фотография размером 3х4 см (4 шт.).

- индивидуальный отбор спортсменов

Критерии индивидуального отбора:

1. Возраст детей от 6 лет до 8 лет.
2. Собеседование с тренером.
3. Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки.

- зачисление.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществ-

ляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью 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 не ограничивается.

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

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

Группы спортивной подготовки комплектуются из числа наиболее способных к занятиям шашками 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 первого 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). Состав групп формируется из лиц проходящих спортивную подготовку примерно одного уровня спортивной подготовленности. Возраст спортсменов на момент зачисления должен быть не менее 6 лет.

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спор-

тивной подготовки по видам спорта шашки

Этап спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спортивному мастерству 2022	Минимальный возраст зачисления в группу	Наполняемость групп (чел.)		Нагрузка
				Мин.	Макс.	
Этап началь-	До года		6	10	25	6

ной подгото- товки	Свыше года		6	10	20	8
Тренировоч- ный этап (этап спортивной специализа- ции)	Первый год		8	6	14	9
	Второй год		8	6	14	9
	Третий год		8	6	12	12
	Четвертый год		8	6	12	12
ССМ	До года	КМС	9	2	8	21
	Свыше года	КМС	9	2	8	21

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 шашки, 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 шашки, 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 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).

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

- соответствие возраста и пола участника соревнований 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 и положений Всемирного антидопингового кодекса.

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

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов 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.

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 (до года)	зачет	зачет	Квалификационные турниры, получение российского рейтинга	-
Этап начальной подготовки (свыше года)	зачет	зачет	Квалификационные турниры, соревнования муниципального и областного уровня	-
Тренировочный этап (этап спортивной специализации, первый)	зачет	зачет	Официальные соревнования областного уровня	-

год)				
Тренировочный этап (этап спортивной специализации, второй год)	зачет	зачет	Официальные соревнования областного уровня и регионального уровня	-
Тренировочный этап (этап спортивной специализации, третий год)	зачет	зачет	Официальные соревнования областного, регионального и всероссийского уровня	-
Тренировочный этап (этап спортивной специализации, четвертый год)	зачет	зачет	Официальные соревнования областного, регионального и всероссийского уровня.	-
Этап совершенствования спортивного мастерства	зачет	зачет	Официальные соревнования регионального, всероссийского и международного уровня	КМС

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения

Контроль знаний, умений и навыков спортсменов является важной составной частью тренировочного процесса. Целью контроля является определение качества усвоения шахматистами предметного 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 (ноябрь-декабрь) 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.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической

подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения

Для оценки общей и специальной физической, теоретической и технико-тактической подготовки используются комплексные тесты. Основные сроки проведения тестирования по офп и сфп один раз в год - ноябрь-декабрь.

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.

Рекомендуемый (примерный) комплекс контрольных упражнений для оценки технической, теоретической и тактической шашкистов

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 миттель-

	шпильные 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 различных интеллектуальных составляющих

	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	

Порядок и условия проведения контрольно-переводных нормативов

2.1. Контрольно-переводные нормативы принимаются один раз в год (ноябрь - декабрь) на основании приказа директора ГАУ СО СШ «Уральская шахматная академия».

2.2. К сдаче контрольно-переводных нормативов допускаются все спортсмены ГАУ СО СШ «Уральская шахматная академия», имеющие врачебный допуск на день испытаний.

2.3. Спортсмены, выезжающие на тренировочные сборы областные, региональные и всероссийские спортивные соревнования, могут пройти итоговые испытания досрочно, либо в сроки проведения тренировочных сборов.

2.4. Оценка показателей физической и технической подготовленности проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта, в соответствии с этапом спортивной подготовки, федеральными стандартами спортивной подготовки, программой по избранному виду спорта.

2.5. Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером.

2.6. Контрольно-переводные нормативы проводятся в форме тестирования и сдачи общефизической и специальной физической подготовки.

2.7. Контрольно – переводные нормативы сдаются по критериям, разработанным на основании федеральных стандартов по виду спорта «шашки» для перехода занимающихся на этапы спортивной подготовки.

2.8. Результаты сдачи контрольно-переводных нормативов фиксируются протоколом.

2.9. Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить спортсменам цель, методику выполнения, критерии оценки, обоснование среднего балла за все нормативы.

2.10. Перед тестированием должна быть проведена разминка.

2.11. Все измерения проводятся по единой методике. Могут проводиться как на тренировочных занятиях, так и в форме тренировочных сборов.

Нормативы общей физической подготовки

для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

по виду спорта «шашки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин,с	не более	
			7,10	7,35
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	110
6.	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			10,4	10,9
7	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			8	5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «шашки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	135
1.9.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			15	13
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «шашки»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,5	11,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.50	6.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	1
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Подтягивание из виса на высокой	количество	не менее	

	перекладине	раз	5	-
1.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условие которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

Наличие тренировочного спортивного зала;

наличие помещения для игры в шашки;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий.

медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми

для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество штук/ комплектов
1	Доска демонстрационная с комплектом демонстрационных фигур	комплект	1
2	Шашечная доска складная с набором шашек	комплект	10
3	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение)	комплект	1
4	Мат гимнастический	штук	1
5	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
6	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
7	Секундомер	штук	1
8	Стол	штук	10
9	Стул	штук	10
10	Часы шахматные	штук	10
11	Ноутбук	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	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 летний	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный зимний	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Кроссовки	пар	на	-	-	-	-	1	1

	утепленные зимние		занимающ егося						
5.	Футболка спортивная	штук	на занимающ егося	-	-	-	-	2	1
6.	Шапка спортивная	штук	на занимающ егося	-	-	-	-	1	2
7.	Шорты спортивные	штук	на занимающ егося	-	-	-	-	2	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	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	количество срок эксплуатации (лет)
1	Шашечная доска складная с набором шашек	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	3

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список литературных источников

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	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»,

	<p>1950.</p> <p>4. Литвинович В.С., Негра Н.Н. «Курс шашечных дебютов». Минск, «Полымя», 1985.</p> <p>5. Потапов Л.С. Курс дебютов - М., «Фис», 1938.</p> <p>6. Руссо В.К. Шашечный дебют Перекрёсток - М., Государственное издательство, 1930.</p> <p>7. Рамм Л.М. Курс шашечных начал - М., «ФиС», 195.</p>
1.5. Миттельшпиль	<p>1. Адамович В.К. Позиционные приемы борьбы в русских шашках - М., «Фис», 1976.</p> <p>2. Городецкий В.Б. Самоучитель игры в русские шашки - М., «ФиС», 1967.</p> <p>3. Шмутьян Т.Л. Середина игры в шашки - М., «ФиС», 1955.</p> <p>4. Куперман И.И. Начало и середина игры в шашки - М., «ФиС», 1957.</p> <p>5. Хацкевич Г.И. 25 уроков шашечной игры - Минск, «Полымя», 1979.</p>
1.6. Эндшпиль	<p>1. Кукуев Н.А. 125 шашечных этюдов - М., «ФиС», 1951.</p> <p>2. Федоров М.В. Дамочный эндшпиль - Нижний Новгород, 1996.</p> <p>3. Цирик З.И. Шашечный эндшпиль - М., «ФиС», 1953.</p>
1.7. Тактика	<p>1. Рокитницкий А.В. Рассказы о шашках и шашистах - Минск, «Беларусь», 1972.</p> <p>2. Колл. авторов Русские шашисты - М., «ФиС», 1987.</p> <p>3. Литвинович В.С. Школа позиционной игры - М., «ФиС», 1984.</p>
1.8. Стратегия	<p>1. Виндерман А.И., Герцензон Б.М. Шашки для всех - М., «Фис», 1983.</p> <p>2. Миротин Б.А. Тактические основы шашечной игры - М., 1974.</p> <p>3. Цукерник Э.Г. Антология шашечных комбинаций - М., «ФиС», 1987.</p>

6.2.Список литературы для самостоятельной работы

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	<p>1. Цукерник Э.Г. Курс дебютов - Рига, «НЈUS», 1996.</p> <p>2. Медков В. Азбука шашечной игры - М., 1927.</p>
1.5. Миттельшпиль	<p>1. Городецкий В.Б. Книга о шашках - М., «Детская литература», 1980.</p> <p>2. Голосуев В.М. Играйте в шашки - Лениздат, 1983.</p> <p>3. Петрова Л.В. Шашечные раритеты выдают свои секреты - С-П., 2003.</p> <p>4. Рубинштейн Л. Василий Соков - М., «ФиС», 1952.</p>

1.6. Эндшпиль	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Берлинков Б.Л. Шашечные партии белорусских мастеров - Минск, Полымя, 1983. 2. Кириллов Ю.В. Искусство защиты - 2004.
1.8. Стратегия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бакуменко В.М. Матч за шашечное первенство СССР - Харьков, 1928. 2. Злобинский А.Д. Комбинации в русских шашках - Киев, «Здоровье», 1985.

6.2. Перечень аудиовизуальных средств

№	Название программы	Вид программы	Изучаемая тема
1	Эдзон-профи	Игровая программа и специализированная оболочка	1.4. Дебют 2.3. Анализ партий и позиций
2	Торнадо	Встраиваемый аналитический модуль	
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		
11	Магистр		1.5. Миттельшпиль
12	Shashki-Russian		
13	Draughts Navigator		
14	ADC		

7. Примерные годовые планы спортивной подготовки

План-график распределения тренировочных часов ССМ 3

№	Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Технико-тактическая подготовка													
1.1.	Миттельшпиль	8	8	10	8	8	11	15	13	10	13	9	12	125
1.2.	Эндшпиль	8	8	12	8	8	11	19	13	11	10	9	10	127
1.3.	Стратегия	8	8	10	8	8	11	17	14	12	10	9	12	127
1.4.	Тактика	8	8	10	8	8	11	17	10	12	10	9	12	123
Всего ТТП:		32	32	42	32	32	44	68	50	45	43	36	46	502
2	Теоретическая, психологическая подготовка													
2.1.	Спарринг-тренировки	8	9	6	8	6	6	0	4	6	6	7	8	74
2.2.	Дебют	4	9	6	8	4	5	0	5	7	6	8	6	68
2.3.	Анализ партий и позиций	5	6	7	8	7	11	0	10	5	7	7	7	80
2.4.	Психологическая подготовка	6	7	8	8	7	6	6	10	7	10	6	8	89
Всего ТПП:		23	31	27	32	24	28	6	29	25	29	28	29	311
3	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика													
3.1.	Судейская практика	4	4	2	4	4	2	2	0	4	2	4	4	36
3.2.	Турнирная практика	9	11	10	17	15	9	10	12	10	16	10	9	138
3.3.	Тренировочные сборы	0	0	0	0	0	15	0	15	0	0	0	0	30
Всего ПП:		13	15	12	21	19	26	12	27	14	18	14	13	204
4	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка													
4.1.	Занятия общефизической подготовкой	2	3	3	3	6	5	0	3	3	3	3	3	37
4.2.	Занятия специальной физической подготовкой	1	3	3	3	6	5	2	3	3	3	3	3	38
Всего ОФП и СФП:		3	6	6	6	12	10	2	6	6	6	6	6	75
Итого:		71	84	87	91	87	108	88	112	90	96	84	94	1092

Годовой план спортивной подготовки для групп ТЭ 3,4

№	Виды подготовки	Месяцы/количество астрономических часов												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Техническая, тактическая подготовка (всего), из них:	27	25	21	27	27	24	25	26	25	31	21	27	306
1.1.	Тренировочные мероприятия	0	0	0	0	0	12	0	12	0	0	0	0	24
1.2.	Самостоятельная подготовка	8	0	3	0	3	0	12	0	12	0	0	0	38
2.	Теоретическая, психологическая подготовка (всего), из них:	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
2.1.	Самостоятельная подготовка	7	0	0	0	3	0	0	0	0	0	3	0	13
2.2.	Восстановительные мероприятия	0	6	6	0	0	0	6	6	0	0	6	0	30
3	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (всего), из них:	12	8	12	10	10	10	10	12	10	10	10	10	124
3.1.	Соревновательная деятельность	8	8	8	8	8	9	8	8	9	8	8	8	98
3.2.	Инструкторская и судейская практика	0	0	3	2	2	1	2	3	1	2	0	0	16
4	Общая физическая подготовка (всего), из них:	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	19
4.1.	Самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.2.	Контрольные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	4
5	Специальная физическая подготовка (всего), из них:	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	19
5.1.	Самостоятельная подготовка	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2	0	0	4
Общее количество часов в год		54	48	48	54	54	51	51	54	51	57	48	54	624