

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
ГАУ СО СШ «Уральская
шахматная академия»,
протокол от 06.12.2024 № 5

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора ГАУ СО СШ
«Уральская шахматная академия»
от 22.12.2022 № 73-О
с изменениями, внесенными
приказом директора ГАУ ДО СО
«СШ «Уральская шахматная
академия» от 06.12.2024 № 84-О

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 641D4D468D974DB0FC7329621A425A2E
Владелец Степанян Альберт Азарпетович
Действителен с 26.06.2025 по 19.09.2026
Должность Директор
Организация ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "УРАЛЬСКАЯ ШАХМАТНАЯ
АКАДЕМИЯ"
Издатель Федеральное казначейство

Екатеринбург 2024

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шашки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шашки», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 № 1072 (далее – ФССП).

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

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

На учебно-тренировочном этапе 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 этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства решаются все более сложные задачи. При этом существенно повышается роль индивидуальных особенностей спортсмена, особенно в соревновательных упражнениях. Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов.

Спортивная подготовка на данных этапах имеет выраженный специализированный характер, что проявляется в гибком использовании основных и дополнительных тренировочных средств с целью значительного повышения специальной подготовленности.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	12	2

2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет (ТЭ 1,2,3)	Свыше трех лет (ТЭ 4)		
Количество часов в неделю	4,5	6	9	10	18	24
Общее количество часов в год	234	312	468	520	936	1248

3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта шашки

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, самостоятельная подготовка (не менее 10 % и не более 20

% в период отпуска тренера-преподавателя и нерабочих праздничных дней). Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Формы организации образовательной деятельности: индивидуальная (для занимающихся групп ССМ, ВСМ) и групповая работа в рамках тренировочного занятия, выполнение домашних заданий по теоретической и физической подготовке, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные	-	14	14	14

	мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «шашки»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «шашки»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых

правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	3	5	5	4	4	1
Отборочные	-	2	3	4	5	4
Основные	-	1	1	2	4	6

4. Годовой учебно-тренировочный план к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «шашки»

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии

с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	5-7	4-5	3-5	3-5	3-5	3-5

2.	Специальная физическая подготовка (%)	5-7	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	2-4	3-5	10-12	10-12	12-14
4.	Техническая подготовка (%)	31-33	33-35	35-40	25-35	25-35	25-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	45-48	45-50	39-48	39-45	37-45	39-45
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	–	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-7

Примерный годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «шашки»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года НП 1	Свыше года НП 2	До трех лет ТЭ 1,2,3	Свыше трех лет ТЭ 4		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	9	10	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		6-12		2-4	2
		1.	Общая физическая подготовка	17	16	23	26
	Самостоятельная работа*						
2.	Специальная физическая подготовка	17	16	23	26	47	50
	Самостоятельная работа*						
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	23	52	112	162
4.	Техническая подготовка	79	109	184	171	290	337
	Самостоятельная работа*						
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	114	147	187	208	384	549
	Самостоятельная работа*						
6.	Инструкторская и судейская практика	-	3	9	16	19	38
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	9	19	21	37	62
Общее количество часов в год		234	312	468	520	936	1248

*Самостоятельная подготовка составляет (не менее 10 % и не более 20 % в период отпуска тренера-преподавателя и нерабочих праздничных дней).

5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p>	В течение года

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

		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

6. 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	Этап высшего спортивного мастерства
1	Проведение бесед по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним (примерные темы):	+	+	+	+

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

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

Организация мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним осуществляется один раз в квартал и в течение года по плану мероприятий утвержденному приказом директора.

7. 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 этапе начальной подготовки свыше года и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

В группах начальной подготовки свыше года, получение судейских навыков обучающимся осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время занятий в группах учебно-тренировочного этапа шахматистам необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ. Изучение правил судейства и организация соревнований. При изучении этого раздела ставится задача по приобретению занимающимися навыков судейства и организации шахматных соревнований. Рассказывая о той или иной теме, тренер-преподаватель должен стремиться давать как можно больше конкретных примеров из практики самих обучающихся.

Спортсмены этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия, проводить занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по шахматам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

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

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шахматам и к участию в спортивных соревнованиях.

В соответствии Приложением № 1 приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Кратность медицинских осмотров в течение календарного года

1. лица, занимающиеся видом спорта «шашки» на этапе начальной подготовки - 1 раз в 12 месяцев (врач педиатр или терапевт (по возрасту));
2. лица, занимающиеся видом спорта «шашки» на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 1 раз в 12 месяцев (врач по спортивной медицине);
3. лица, занимающиеся видом спорта «шашки» на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства – 1 раз в 6 месяцев (врач по спортивной медицине).

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 шахматистов, 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.

Углублённое медицинское обследование проводится по графику и в соответствии с приказами руководителя Учреждения.

Планы применения восстановительных средств и мероприятий

Для восстановления работоспособности лиц, проходящих спортивную подготовку необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

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. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна. 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. 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. Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны.

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. 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, должны принимать и родители занимающихся. Необходимо, чтобы и шахматисты представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

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, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух).

<ul style="list-style-type: none"> • трудность представления позиций и расчета вариантов, • при нехватке времени – потеря «шахматного видения» и самоконтроля. 	<p>2. Прием глюкозы – сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов.</p> <p>3. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.</p>
--	--

III. Система контроля

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

1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «шашки»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

1.3. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шашки»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

входить в список кандидатов спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации по виду спорта;

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

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

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

2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической подготовки

для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «шашки»

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	135
1.9.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			15	13
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации
(спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования
спортивного мастерства по виду спорта «шашки»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,5	11,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.50	6.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации
(спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего 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	
			9,9	10,3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,30	11,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 9	+ 13
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	17
1.7.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	толчком двумя ногами		175	165
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Спортивные звания «мастер спорта России» и (или) «гроссмейстер России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап начальной подготовки

Исторический обзор развития игры

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

Правила игры

Правило « Турецкого» удара. Различные системы проведения турниров.

Дебют

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

Миттельшпиль

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

Эндшпиль

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

Борьба простых.

Стратегия

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

Виды защит.

Тактика

Финальный удар. Виды ударных колонн. Использование нападения. «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.

Конкурсы решений позиций

Решение позиций на время, скорость, качество.

Тренировочный этап 1,2, 3 года

Физическая культура и спорт в России

Ступенчатая система отбора в шашечном спорте.

Исторический обзор развития игры

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

Шахматный, шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований

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

Спортивный режим и физическая подготовка

Значение физических упражнений и закаливания.

Дебют

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

Миттельшпиль

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

Эндшпиль

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

Стратегия

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

Тактика

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

Решение позиций

Турнирная практика

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

Анализ партий и позиций

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

Конкурсы решений позиций

Решение позиций на время, скорость, качество.

Спарринг-тренировки

Тренировочные игры. Выполнение заданий.

Тренировочный этап 4 год

Физическая культура и спорт в России

Комплекс ГТО. Продолжение традиций в современной России.

Исторический обзор развития игры

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

Шахматный, шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований

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

Спортивный режим и физическая подготовка

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

Дебют

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

Миттельшпиль

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

Эндшпиль

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

Стратегия

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

Тактика

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

Работа с шашечной литературой

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

Решение позиций

Турнирная практика

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

Анализ партий и позиций

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

Конкурсы решений позиций

Решение позиций на время, скорость, качество.

Спарринг-тренировки

Тренировочные игры. Выполнение заданий.

Этап совершенствования спортивного мастерства 1,2 год

Физическая культура и спорт в России

Участие спортсменов Свердловской области в командных чемпионатах России.

Исторический обзор развития игры

Чемпионы мира. Их комбинации и творческие достижения.

Шахматный, шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований

ЕВСК. Фиксация ничьей в сложных дамочных окончаниях.

Спортивный режим и физическая подготовка

Комплекс восстановительных мероприятий.

Дебют

Работа над изучением дебютов из индивидуального репертуара.

Миттельшпиль

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

Эндшпиль

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

Стратегия

Симметричные позиции. Гамбитные позиции. Косяковая симметрия. Прорыв.

Тактика

Типовые способы использования приема «Роздых» в комбинациях. Удар «Переплет». Дебютные ловушки с ударом «Переплет». Комбинационные механизмы «Трапеция», «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

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 шашкиста 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, этап высшего спортивного мастерства

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.

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

Анализ партий и позиций

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

Конкурсы решений позиций

Решение позиций на время, скорость, качество.

Спарринг-тренировки

Тренировочные игры. Выполнение заданий.

Психологическая подготовка

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

Эмоциональная насыщенность и нервные переживания шашиста в ходе турнирной борьбы.

Общезначительная подготовка

1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

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

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

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

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

Туризм: походы. Экскурсии и прогулки в лесу.

2. Дыхательная гимнастика:

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

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

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

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

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

2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки / Объем времени в год (минут)/ сроки проведения	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание (темы)
<p>Этап начальной подготовки / ≈ до года 120/свыше года 180 минут / В течение года</p>	<p>История возникновения вида спорта и его развитие. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Режим дня и питание обучающихся. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.</p>	<p>Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Антидопинговые правила. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)/ ≈ до трех лет обучения 600/свыше трех лет</p>	<p>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. История возникновения олимпийского движения. Режим дня и питание обучающихся. Физиологические основы</p>	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке</p>

<p>обучения 960 минут/ В течение года</p>	<p>физической культуры. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Психологическая подготовка. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Правила вида спорта.</p>	<p>обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Антидопинговые правила. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства/высшего спортивного мастерства≈1200 минут/ В течение года</p>	<p>Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Психологическая подготовка. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Восстановительные средства и мероприятия.</p>	<p>Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное</p>

		<p>чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

дисциплинам вида спорта «шашки».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие помещения для игры в шашки;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

¹с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур	комплект	1
2.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение)	комплект	1
3.	Мат гимнастический	штук	1
4.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
5.	Ноутбук	штук	1
6.	Секундомер	штук	1
7.	Стол	штук	10
8.	Стул	штук	10
9.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
10.	Шашечная доска складная с набором шашек	штук	10
11.	Шахматные часы	штук	10
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
12.	Веб-камера	штук	1

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

2. Кадровые условия реализации Программы

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

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

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

3. Информационно-методические условия реализации Программы

Изучаемая тема	Наименование литературы
1.1. Исторический обзор развития игры	1. Куличихин А.И. История развития русских шашек - М., «ФиС», 1982.
1.2. Шашечный кодекс. Правила игры. Судейство и организация соревнований	1. Метод. Пособия №1-6 Народного Университета Шашечной Культуры - Рига, «Знание», 1989.
1.3. Использование компьютерных шашечных программ в подготовке	1. Волчек А.А. Шашечный практикум. – Минск: Харвест, 2004.
1.4. Дебют	<ol style="list-style-type: none"> 1. Абаулин В. Начала в шашечной партии - М., «Фис», 1965. 2. Головня И.О. Дебютные ловушки и комбинации в русских шашках - Киев, «Здоровье», 1983. 3. Куперман И.И. Начала партий в шашки - М., «ФиС», 1950. 4. Литвинович В.С., Негра Н.Н. «Курс шашечных дебютов». Минск, «Полымя», 1985. 5. Потапов Л.С. Курс дебютов - М., «Фис», 1938. 6. Руссо В.К. Шашечный дебют Перекрёсток - М., Государственное издательство, 1930. 7. Рамм Л.М. Курс шашечных начал - М., «ФиС», 195.
1.5. Миттельшпиль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Адамович В.К. Позиционные приемы борьбы в русских шашках - М., «Фис», 1976. 2. Городецкий В.Б. Самоучитель игры в русские шашки - М., «ФиС», 1967. 3. Шмульян Т.Л. Середина игры в шашки - М., «ФиС», 1955. 4. Куперман И.И. Начало и середина игры в шашки - М., «ФиС», 1957. 5. Хацкевич Г.И. 25 уроков шашечной игры - Минск, «Полымя», 1979.
1.6. Эндшпиль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кукуев Н.А. 125 шашечных этюдов - М., «ФиС», 1951. 2. Федоров М.В. Дамочный эндшпиль - Нижний Новгород, 1996. 3. Цирик З.И. Шашечный эндшпиль - М., «ФиС», 1953.
1.7. Тактика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рокитницкий А.В. Рассказы о шашках и шашистах - Минск, «Беларусь», 1972. 2. Колл. авторов Русские шашисты - М., «ФиС», 1987. 3. Литвинович В.С. Школа позиционной игры - М., «ФиС», 1984.
1.8. Стратегия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виндерман А.И., Герцензон Б.М. Шашки для всех - М., «Фис», 1983. 2. Миротин Б.А. Тактические основы шашечной игры - М., 1974. 3. Цукерник Э.Г. Антология шашечных комбинаций - М., «ФиС», 1987.

6.2.Список литературы для самостоятельной работы занимающихся

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

6.3.Шашечные компьютерные программы, используемые в тренировочном процессе

№	Название программы	Вид программы	Изучаемая тема
1	Эдзон-профи	Игровая программа и специализированная оболочка	1.4. Дебют 2.3. 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		
8	Aurora Borealis		1.7. Тактика
10	Plus 600		1.6. Эндшпиль
11	Магистр		
12	Shashki-Russian		1.5. Миттельшпиль
13	Draughts Navigator		
14	ADC		

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

620026, г. Екатеринбург, ул. Тверитина, 44, тел/факс (343) 379-07-60, ИНН 6671255713, КПП 668501001, л/с 30016908550 открыт в Министерстве финансов Свердловской области, р/с 60401810165773000001 в Уральском ГУ Банка России г. Екатеринбург, БИК 046577001

Утверждаю

Директор ГАУ ДО СО «СШ

«Уральская шахматная академия»

_____ / _____ /

«__» _____ 20__ г.

**Индивидуальный план подготовки спортсмена по виду спорта шашки
на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего
спортивного мастерства
на 20__ год**

1. Персональные данные

ФИО обучающегося (полностью)	
Дата рождения (возраст/полных лет)	
Спортивное звание/разряд (№ приказа, дата)	
ФИО тренера-преподавателя	
Лучший планируемый результат на 20__ год (место/рейтинг/разряд/звание/гроссмейстерский балл)	

2. План участия в соревнованиях на 20__ год

№	Наименование соревнования	Дата	Место проведения	Планируемый результат (место/ разряд/ звание/ рейтинг)	Выполненный результат	Подпись родителя (законного представителя)

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

620026, г. Екатеринбург, ул. Тверитина, 44, тел/факс (343) 379-07-60, ИНН 6671255713, КПП 668501001, л/с 30016908550 открыт в Министерстве финансов Свердловской области, р/с 60401810165773000001 в Уральском ГУ Банка России г. Екатеринбург, БИК 046577001

Утверждаю

Директор ГАУ ДО СО «СШ

«Уральская шахматная академия»

_____ / _____ /

«__» _____ 20__ г.

План подготовки обучающихся по виду спорта шашки
группы _____ на 20__ год
тренер-преподаватель _____

План участия в соревнованиях/тренировочных сборах на 20__ год

№ п/п	ФИ спортсмена	Наименование соревнования/тренировочного сбора	Дата место проведения соревнований	Планируемый результат (место/разряд/рейтинг)	Выполненный результат	Подпись родителя (законного представителя)
1						

_____ / _____
 подпись

расшифровка

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849412

Владелец Степанян Альберт Азарпетович

Действителен с 01.09.2025 по 01.09.2026