

Принята административно-тренерским  
советом МАУ «СШ №1 г. Белогорск»  
Протокол № 1 от 29.08. 2018г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАУ  
«СШ №1 г. Белогорск»  
С.О. Лукьянчук  
Приказ № 150 от 30.08. 2018г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 ГОРОДА БЕЛОГОРСК»**

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
ШАШКИ**

Разработана на основе:

-приказа Министерства спорта РФ от 30 декабря 2016 г. № 1365 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шашки».

**Срок реализации Программы на этапах:**

- начальной подготовки – 2 года;
- тренировочном (этап спортивной специализации) – 4года;
- совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- высшего спортивного мастерства – без ограничений.

**Белогорск 2018**

## Содержание

<b>Раздел 1.</b>	<b>Пояснительная записка.....</b>	<b>3-8</b>
<b>Раздел 2.</b>	<b>Нормативная часть.....</b>	
	2.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки и объемы реализации Программы .....	9-10
	2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта шашки .....	11
	2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шашки.....	11-12
	2.4. Режим учебно-тренировочной работы .....	12-14
	2.5.Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	14-15
	2.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	15-16
	2.7.Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	16
	2.8.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	16-18
	2.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.....	18-19
	2.10. Объём индивидуальной спортивной подготовки.....	19
	2.11. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов).....	19-22
<b>Раздел 3.</b>	<b>Методическая часть.....</b>	
	3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований .....	22-24
	3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок .....	25
	3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов .....	25
	3.4. Организация и проведению врачебно-	26

	педагогического, психологического и биохимического контроля .....	
	3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки .....	26-30
	3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	30-31
	3.7. Планы применения восстановительных средств.....	31-32
	3.8. Антидопинговые мероприятия.....	32
	3.6. Инструкторская и судейская практика.....	32-33
<b>Раздел 4.</b>	<b>Система контроля и зачетные требования.....</b>	
	4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта шашки	33-34
	4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	34-35
	4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.....	35-37
	4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	37-41
<b>Раздел 5.</b>	<b>Список литературы и интернет-ресурсы .....</b>	<b>41</b>
<b>Раздел 6.</b>	<b>План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий .....</b>	<b>42</b>

## Раздел 1. Пояснительная записка

Настоящая программа спортивной подготовки по виду спорта шашки (далее – Программа) составлена на основании:

- Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Устава Муниципального автономного учреждения «Спортивная школа № 1 г. Белогорск»;
- приказа Минспорта России от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- приказа Министерства спорта РФ от 30 декабря 2016 г. № 1365 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шашки»;
- приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

**Шашки** — игровой вид спорта. Игра для двух игроков специальными фишками (шашками) на доске, подобной шахматной, при этом шашки делятся на простые и дамки. Цель игры — уничтожить все шашки противника или лишить их возможности хода («запереть»).

Достоверных сведений об изобретении шашек история не сохранила. Различные игры шашечного типа изобретались на протяжении истории человечества многократно и независимо, чему способствовала простота инвентаря и правил. Возраст игры весьма солидный – не менее 5 тысяч лет. Считается, что известные сейчас игры шашечного типа представляют собой различные этапы эволюции игр на доске, так что все они в определённом смысле родственны друг другу, что подтверждается близостью инвентаря и названий игр. Существуют различные варианты игры, отличающиеся размерами игровой доски и начальным расположением шашек на ней, правилами ходов простых шашек и дамоч, а также правилами взятия шашек соперника.

**Русские шашки** стали популярны в странах на территории бывшего СССР и в Израиле. Первый чемпионат России по шашкам, организованный Павлом Николаевичем Бодянским, был проведен в Москве в 1894 году. В нём приняло участие 8 шашкистов, сыгравших в два круга. Победителями стали два москвича — Сергей Воронцов и Фёдор Каулен.

Первый чемпионат СССР прошёл в 1924 году, в котором участвовало 20 шашкистов. После войны в 1959 году была создана Федерация шашек СССР. В 1960 году были разработаны новые разрядные нормы по русским шашкам.

По массовости шашки занимают восьмое место среди других видов спорта. Эта мудрая народная игра прочно вошла в наш быт. Как интеллектуальный спорт шашки стали признанной частью общечеловеческой культуры. Значительна роль шашек и в эстетическом воспитании. Впечатляющая красота комбинаций, этюдов и концовок доставляют истинное творческое наслаждение, не оставляя равнодушными даже людей, малознакомых с шашками.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки обучающихся.

Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных шашкистов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике теоретического, логического, физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Содержание Программы призвано реализовать интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающими основными социальными заказчиками. Для педагогического коллектива Программа определяет главное в содержании образования и способствует координации деятельности всех преподавателей.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, общей физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала в соответствии с возрастом занимающихся. Освоение материала, предусмотренного программой, обеспечивает всестороннее гармоничное развитие обучающихся.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки; преемственность в решении задач укрепления их здоровья и гармоничного развития юных спортсменов; воспитание морально-волевых качеств и стойкий интерес к занятиям; создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Педагогическая целесообразность заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, рекомендаций, данных в последних нормативных документах, и разработке конкретных методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и обучения, с учетом условий и спортивной материально-технической базы.

**Отличительной особенностью** данной Программы является использование в учебном процессе инновационных методик обучения:

индивидуальный подход к обучающимся, подбор специальных средств обучения;

- применение в подготовке упражнений из смежных спортивных дисциплин (игровые виды, и др.)

- проявление индивидуальных способностей занимающихся в непредвиденных комбинациях;

- обучение основам стратегии игры в шашки;

- изучение преимуществ в разных положениях.

**Основной целью программы** является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания развитой личности.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном и нравственном, физическом совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в игре –русские шашки;

-воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям по спортивной дисциплине вида спорта шашки;

-участие в соревнованиях различного уровня.

**Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа строится с учетом **принципов**:

-дифференциации и индивидуализации обучения, вариантности предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий;

-демократизации управления;

-гуманизации образовательного процесса;

-комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (теоретической, практической, и физической подготовки);

-преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Такой подход позволяет сохранить преемственность в организации образовательного процесса, побуждает к творческой деятельности педагогический коллектив, создает условия для внедрения инновационных технологий.

**Структура Программы** предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки и по годам обучения, средства и формы подготовки.

Программа включает:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения ;
- план физкультурно-спортивных мероприятий.

**Нормативная часть Программы включает:**

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта шашки;
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта шашки;
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шашки;
- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки;
- объем индивидуальной спортивной подготовки;
- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

**Структура методической части Программы включает:**

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

**Система контроля и зачетные требования Программы включает:**

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта шашки;
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

**Перечень информационного обеспечения Программы включает:**

- список литературы;
- перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

Программа составлена для всех участников образовательного процесса (дети, педагогические работники, родители или их законные представители).

**Этапы и сроки обучения:**

- этап начальной подготовки – до 2 лет;
- тренировочный (период базовой подготовки) этап – до 2 лет;
- тренировочный (период спортивной специализации) этап – до 2 лет;
- совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- высшего спортивного мастерства- без ограничений.

Основными **формами** осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- тестирование и контроль;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- восстановительно-профилактические мероприятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика
- летний отдых.

Учащиеся групп начальной подготовки допускаются к занятиям при наличии медицинского заключения (справки) о состоянии здоровья заявителя. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих создаются приемная и апелляционная комиссии.

Перспективные учащиеся учебно-тренировочных групп, регулярно выступающие в соревнованиях, один раз в год проходят углубленное медицинское обследование (диспансеризацию).

Комплектование учебных групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития учащихся.

Учебно-тренировочный и соревновательный процессы (в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований) осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности, в целях сохранения здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

**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.

## **Раздел 2. Нормативная часть**

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года. Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией спортивной школы для каждого вида спорта индивидуально.

### **2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки и объемы реализации Программы**

Система подготовки юных шашистов – многолетний, круглогодичный, организационный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, проводимый при его активной деятельности под руководством тренера-преподавателя с соответствующим медико-биологическим и материально-техническим обеспечением.

В основу многолетней подготовки обучающихся положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: всесторонность, специализированность, сознательность, постепенность, повторность, индивидуальность.

Процесс подготовки спортсменов включает несколько взаимосвязанных сторон: техническую, тактическую, физическую (общую и специальную), психологическую, теоретическую и интегральную виды подготовки.

Одна из главных составляющих в подготовке спортсмена – развитие и воспитание основных физических качеств, их компонентов.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетний планомерный тренировочный процесс, в ходе которого строго и последовательно ставятся задачи, подбираются средства и методы спортивной подготовки, в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

Многолетний процесс подготовки делится на этапы: начальной подготовки, учебно-тренировочный (спортивной специализации) и спортивного совершенствования.

Особая роль в многолетней системе подготовки и достижения высоких спортивных результатов принадлежит отбору талантливых юных шашистов. Отбор и спортивная ориентация представляет собой сложный и длительный процесс, в котором можно выделить четыре этапа:

- отбор обучающихся в группы начальной подготовки;
- перевод обучающихся на учебно-тренировочный процесс;
- отбор для углубленной специализации по спортивной дисциплине вида спорта шашки;
- отбор в сборные команды.
- генетические факторы.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Отбор производится в сентябре-октябре:

- на уроках физической культуры;
- на соревнованиях (внутришкольных и городских);
- на специально организованных соревнованиях для желающих поступить в ДЮСШ №1 .

Порядок проведения отбора устанавливается учреждением и доводится до сведения общественности.

**Этап тренировочный (этап спортивной специализации)** формируется из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года на этапе начальной подготовки и выполнивших приемные нормативы. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,  
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной  
подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную  
подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта  
шашки.**

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Минимальная наполняемость групп (человек)</b>
Этап начальной подготовки	2	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	12	1

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

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	5 – 7	4 – 5	3 – 5	3 – 5	3 – 5	3 – 5
Специальная физическая подготовка (%)	5 – 7	3 – 5	3 – 5	3 – 5	3 – 5	3 – 5
Техническая, тактическая подготовка (%)	45 – 58	45 – 58	50 – 70	40 – 60	30 – 57	30 – 50
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	30 – 40	30 – 40	16 – 30	20 – 30	22 – 30	24 – 30
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2 – 5	5 – 10	8 – 14	14 – 25	15 – 30	20 – 40

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

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

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования.

#### 2.4. Режим учебно-тренировочной работы

Этапы	Период обучения (лет)	Максимальный объем тренировочной нагрузки (недельных часов)
<b>Начальной подготовки</b>	до года	6
	свыше года	8
<b>Тренировочный</b>	до 2-х лет	9
	свыше 2-х лет	12
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	Весь период	21
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	24

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта шашки являются :

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

- медико-восстановительные мероприятия ;
- тестирование и контроль.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку

Зачисление обучающихся на этап подготовки производится при улучшении ими результатов выступления в соревнованиях (выполнение разрядных требований) и выполнении ими требований по общей, специальной физической и технической подготовке, тактической(по этапам подготовки).

Обучающихся не выполнившие требования для зачисления на очередной этап обучения, могут пройти обучение повторно, при условии регулярных выступлений в соревнованиях и подтверждения присвоенного разряда.

Планируемое содержание образовательной деятельности основывается на изучении интересов и потребностей детей и юношества, их мотивов к учебно-тренировочной деятельности.

Направленность и задачи учебного плана предусматривают обеспечение широты развития личности и преемственность между ступенями ее развития.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. При составлении учебного плана учтен режим учебно-тренировочной работы в неделю 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки.

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на техническую, тактическую, психологическую, специальную физическую, подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в образовательных учреждениях с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

**Этап начальной подготовки**

Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами являются:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе – занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Часть занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены знакомятся с технической стороной.

### **Тренировочный этап**

(до 2-х лет обучения – этап начальной спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в различных видах спорта;
- уточнение спортивной специализации.

**Тренировочный этап** (свыше 2-х лет обучения – этап углубленной тренировки)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Итоги учебно-тренировочной и воспитательной деятельности за учебный год обсуждаются и анализируются на заседаниях педагогического и тренерских советах, на родительских собраниях отделений по видам спорта и учебных групп.

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

### **Медицинские требования.**

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шашкам и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого два раза в год проводится медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку.

### **Возрастные требования.**

## Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки

Этапы спортивной подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Этап начальной подготовки	1 год	7
	2 год	7
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	8
	2 год	8
	3 год	8
	4 год	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	12

### Психофизические требования.

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

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

### 2.6 Предельные тренировочные нагрузки

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

## Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

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

### 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный объем соревновательной деятельности на всех этапах равен 20% от количества часов в год. Тренер, по согласованию с администрацией школы и тренерским советом, может увеличить для продвинутых учеников объем соревновательной деятельности, но не свыше 50% от количества часов в год.

### 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

#### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

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

8.	Стол	штук	10
9.	Стул	штук	10
10.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
11.	Шахматные часы	штук	10

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		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)
Шашечная доска складная с набором шашек	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	3	1	3

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		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.	Костюм спортивный зимний	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный летний	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки	пар	на	-	-	-	-	1	1	1	1

	утепленные (зимние)		занимаю щегося								
5.	Футболка спортивная	штук	на занимаю щегося	-	-	-	-	2	1	2	1
6.	Шапка спортивная	штук	на занимаю щегося	-	-	-	-	1	2	1	1
7.	Шорты спортивные	штук	на занимаю щегося	-	-	-	-	2	1	2	1

## 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки;

Этапы	Период обучения (лет)	Наполня емость (чел.)	Макси- мальный объем трениров очной нагрузки (недельн ых часов)	Уровень спортивной подготовки (разрядные требования)	Уровень специальной физической подготовки (контрольных нормативов)
<b>Начальной подготовки</b>	до года	10	6	б/р,	Выполнение к.н.
	свыше года	10	8	2юн-3-юн..	Выполнение к.н.
<b>Тренировочный</b>	до 2-хлет	6	9	1ю-3 разряд	Выполнение к.н.
	свыше 2-х лет	6	12	1-2 разряд	Выполнение к.н.
<b>Этап совершенствован ия спортивного мастерства</b>	Весь период	2	21	кмс	Выполнение к.н.
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	Весь период	1	24	мс	Выполнение к.н.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта шашки определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, могут организовываться тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется МАУ «СШ № 1 г. Белогорск» самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

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

## **2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

На начальном этапе подготовки объем индивидуальной спортивной подготовки занимает не более 10% от годового времени. На этапе спортивной специализации – не более 25 % годового времени. На этапе спортивного совершенствования – не менее 50% годового времени. На этапе высшего спортивного мастерства с каждым спортсменом необходимо работать индивидуально, поэтому объем индивидуальной спортивной подготовки составляет 90% годового времени. При этом на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства спортсмену необходимо заниматься самосовершенствованием, то есть самостоятельно работать над периодической литературой по шашкам, с базами партий, играть тренировочные партии в интернете.

## **2.11. Структура годичного цикла.**

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 (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 НП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней тактической

подготовке, что способствует развитию внимания. На этом этапе подготовки исключительно важное значение, имеет обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, технике расчета вариантов.

Формирование навыков разыгрывания типичных позиций для матования и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования техники реализации материального преимущества. Важно стремиться к тому, чтобы лица, проходящие спортивную подготовку, с самого начала овладевали основами техники выполнения заданий, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала шашечной подготовки.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В группах первых двух лет подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней тактической подготовке, повышению уровня сложности решаемых заданий, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов шашечной игры. При планировании годичных циклов для проходящих спортивную подготовку свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами заданий на выигрыш материала решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней тактической и технической подготовленности и на этой базе повышение уровня стратегической оценки позиции. Продолжительность подготовительного периода – 16-18 недель. Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей тактической подготовки, развития внимания, быстроты и точности расчета вариантов. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие практических игровых качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные матчи. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе ССМ процесс спортивной тренировки направлен на развитие надежного дебютного репертуара приближенного к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического

мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

На этапе ВСМ процесс спортивной тренировки направлен на максимальную тренировочную нагрузку совмещенную с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. На этом этапе происходит дальнейшая детализация дебютного репертуара. Вырабатывается умение разыгрывать сложнейшие позиции.

Средства ОФП используются также как и на предыдущем этапе и в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований. Большую роль приобретают восстановительные мероприятия и грамотное составление плана участия в соревнованиях и вариативный подход в тактико-технической подготовке, с возможностью привлечения других дополнительных тренеров для дебютной подготовки.

### **Раздел 3. Методическая часть**

Методическая часть Программы включает методические рекомендации по основным видам спортивной подготовки шашкистов, его распределение по годам подготовки, планирование спортивных результатов, организацию и проведение врачебно-педагогического и психологического контроля, рекомендации по проведению тренировочных занятий и соревнований, по технике безопасности.

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки шашкистов имеет использование в тренировочном процессе передовых методов, тренировки и организации тренировочного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

#### **3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

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

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

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

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

4. На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием шашечного движения, историей шашек, 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 календарем спортивно-массовых мероприятий.

#### **Тренер, реализующий программу обязан:**

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

#### **Спортсмены обязаны:**

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

#### **Правила техники безопасности при проведении занятий и соревнований.**

1. Тренеры обязаны прибыть на занятия за 10 минут до начала, лично проверить место проведения занятий и инвентарь.

2. Занятия должны проходить в чистом помещении, при нормальном освещении спортивных сооружений.

3. Температура в помещении во время занятий должна соответствовать установленным нормам.

4. Тренеры должны строго соблюдать нормы единовременной пропускной способности спортивных сооружений при проведении тренировочных занятий.
5. Нахождение родителей в помещениях для занятий строго запрещено.
6. Тренеру запрещается выходить из зала во время проведения занятий, а также отпускать спортсменов до окончания занятий.
7. Тренеры, занимающиеся с 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, 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.
19. При проведении соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи.
20. На соревнованиях и тренировках необходимо иметь запас воды для соблюдения питьевого режима.
21. На соревнованиях с количеством участников более 100 человек предусматривается возможность присутствия дежурного врача.
22. При плохом самочувствии спортсмен может прекратить участие в соревновании и сообщить об этом судье.

### 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

#### Соотношение объемов по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта шашки

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	5 - 7	4 - 5	3 - 5	3 - 5	3 - 5	3 - 5
Специальная физическая подготовка (%)	5 - 7	3 - 5	3 - 5	3 - 5	3 - 5	3 - 5
Техническая, тактическая подготовка (%)	45 - 58	45 - 58	50 - 70	40 - 60	30 - 57	30 - 50
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	30 - 40	30 - 40	16 - 30	20 - 30	22 - 30	24 - 30
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2 - 5	5 - 10	8 - 14	14 - 25	15 - 30	20 - 40

### 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

#### Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шашки

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

### **3.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

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

- получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, диагностика здоровья, психологического и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

Все обучающиеся ставятся на учет в медицинском пункте. Учащиеся два раза в год проходят медицинское обследование.

Итоги тренировочной и воспитательной деятельности за учебный год обсуждаются и анализируются на заседаниях педагогического и тренерского советах, на родительских собраниях.

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

#### **Первый год обучения**

#### **1. Теория физической культуры и спорта**

О правилах поведения, технике безопасности, дисциплине.

Понятие о физической культуре и спорте.

Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности.

Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека.

Здоровый образ жизни.

Значение соревнований и их роль в образовательном (тренировочном) процессе.

#### **2. Шашечные правила. Элементарные понятия об игре**

Шашечный кодекс России.

Судейство и организация соревнований.

Правила игры. Нотация. Турнирная дисциплина. Правило «тронул-ходи», «бить-обязательно».

Основные стадии партии: дебют (начало), миттельшпиль (середина), эндшпиль (окончание) - их роль.

### 3. Исторический обзор шашек

Русские шашки

Возникновение шашечных игр. Появление шашек на Руси. Упоминание их в былинах и других литературных памятниках.

Шашки в культурной жизни России. А.Д.Петров. Первая работа о русских шашках. Роль М.К.Гоняева, Н.Н.Панкратова, Д.И.Саргина, В.И.Шошина и П.П.Боброва, П.Н.Бодянского в популяризации и исследовании шашек.

Стоклеточные шашки

Происхождение шашек. Разветвление шашечной игры на ряд систем.

Первые международные спортивные контакты, выделение стоклеточных шашек в качестве унифицированной системы. Первый чемпионат мира.

Первые исследования теории стоклеточных шашек. Французская и голландская школы. «Романтический период», господство комбинационного подхода к игре, творчество И.Вейса.

### 4. Дебют, стратегия

Русские шашки

Значение дебюта в русских шашках: 1) стратегическая функция, 2) форсированный характер многих дебютных вариантов.

Важность понимания идей дебюта и в то же время - точности при разыгрывании дебютных вариантов.

Цель хода 1. cd4 - развитие левого фланга белых (cd4, bc3, cb4).

Начало «Отгрыш» - первые 5-6 ходов.

Стоклеточные шашки

Ловушка «удар новичка» на втором ходу.

Размены в дебюте для борьбы за центр.

### 5. Миттельшпиль, тактика

Русские шашки

Преимущество центральных шашек перед бортовыми. Изолированные шашки. Определение комбинации.

Фланги - недопустимость заметного ослабления одного из них. Значение ударных колонн. Шашки первого ряда, их связь с укреплением и ослаблением позиции. Порядок введения в игру. «Золотая» шашка.

Комбинация. Финальный удар. Простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей.

Стоклеточные шашки

Центральные и бортовые шашки. Определение комбинации.

Активные пункты в центре: 27, 28, 29 (22, 23, 24).

### 6. Эндшпиль, тактика

Русские шашки

Нормальные окончания. Петля. Двойная петля. Четыре дамки против одной. Три дамки против одной. Треугольник Петрова. Борьба простых. Размен, темп, оппозиция. Скользящий размен. Запирание, распутье, вилка, трамплин (простейшие приемы).

Стоклеточные шашки

Четыре дамки против одной.

Оппозиция, запирание, распутье, вилка - простейшие приемы.

7. Шашечная литература, шашечные программы

Использование шашечных учебников и литературы, навыки работы с компьютерными шашечными программами.

8. Самостоятельная работа .

Задания для самостоятельной работы индивидуальные задания определяет тренер. Тренер подбирает и готовит задания и индивидуальные планы в зависимости от уровня подготовленности.

9. Участие в спортивных соревнованиях принимают согласно календарному плану соревнований и официальным положениям об этих соревнованиях.

### **Второй год обучения**

1. Теория физической культуры и спорта

О правилах поведения, технике безопасности, дисциплине.

Понятие о физической культуре и спорте.

Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности.

Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека.

Здоровый образ жизни.

Значение соревнований и их роль в образовательном (тренировочном) процессе.

2. Шашечный кодекс и правила

Основные положения шахматного кодекса.

Турнирная дисциплина.

Положения о соревнованиях, регламент. Основные правила соревнований.

3. Исторический обзор шашек

Русские шашки

Достижения сильнейших мастеров России С.А.Воронцова, Ф.А.Каулена, А.И.Шошина в теории и практике. Шашки в периодической печати XIX - начала XX веков.

Стоклеточные шашки

Создание теоретических основ дебюта и стратегии. Творчество Г.Гогланда, А.Молимара, М.Фабра.

4. Дебют

Русские шашки

Начала «Кол», «Тычок» - первые 5-6 ходов.

«Перекресток». Разыгрывание связки типа «клещи».

«Вилочка». Первые ходы.

Стоклеточные шашки

Роль дебюта в шашечной партии. Выбор позиционного плана в дебюте. Система 1. 32-28. Ответы 1. ...17-22, 19-23, 18-22, 18-23. Система 1. 33-28 (первые 7-8 ходов).

#### 5. Миттельшпиль

Русские шашки

Определение стратегии и тактики.

Понятие «активные поля». Значение полей d4, f4 (c5, e5). Ударные колонны, размен и их роль в борьбе за активные пункты. Усиление активных пунктов с помощью колонн.

Кол, тычок, рожон (определение).

Связки, зажим - определение.

Отсталые шашки.

Расчет и план. Определение. Простейшие приемы.

Идея и механизм комбинации.

Стоклеточные шашки

Связь теории и практики. Три стадии партии, их содержание и роль в игре. Позиционная и комбинационная игра, их взаимосвязь. Рассмотрение примеров из практики, демонстрирующих значение дебюта, миттельшпиля, эндшпиля, стратегии и тактики.

Сильные сочетания шашек в центре: 27 и 28 (23 и 24), 28 и 29 (22 и 23). Неудачное сочетание центральных шашек 27 и 29 (22 и 24), метод борьбы против них: построение колонн 42, 38, 33 и 44, 39, 33 (7, 12, 18 и 8, 13, 18).

Кол - определение.

Простейшие элементы комбинационной техники: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей.

#### 6. Эндшпиль

Русские шашки

Большой треугольник.

Цепочка, столбняк, переплет, западня, застава (простейшие приемы).

4 дамки против 2-х дамк.

Стоклеточные шашки

Важность грамотного разыгрывания партии для ее спортивного результата.

Отличие критериев оценки полей в эндшпиле: опасное положение шашек в центре и более надежное на бортах.

Борьба простых. Размен, темп, оппозиция. Скользящий размен.

Основные технические приемы. Петля, отбрасывание. Вилка и цепочка.

#### 7. Шашечная литература, шашечные программы

Использование шашечных учебников и литературы, навыки работы с компьютерными шашечными программами.

#### 8. Самостоятельная работа

Задания для самостоятельной работы, индивидуальные задания определяет тренер. Тренер подбирает и готовит задания и индивидуальные планы в зависимости от уровня подготовленности.

9. Участие в спортивных соревнованиях принимают согласно календарному плану соревнований и официальным положениям об этих соревнованиях.

**Примерные схемы недельных микроциклов для тренировочных этапов:**

Развивающий комбинационный микроцикл (РК).

Задачи микроцикла: повышение уровня общей комбинационной подготовленности, развитие навыков и умения в построении дерева расчета, быстроты счета; изучение и совершенствование техники Го, уделяя основное внимание комбинационным техническим действиям.

Развивающий технический микроцикл (РТ).

Задачи микроцикла: продолжение развития тактических и стратегических качеств, совершенствование техники шашечной игры в учебных спаррингах на шашечных серверах .

Контрольный недельный микроцикл (К).

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

**На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства** важную роль играют главный старт и основные старты. Тренировочные занятия планируются под основные старты, с тем, чтобы максимальную форму шашист приобрел перед главным стартом. В практических занятиях на этих этапах решающее значение играет процесс самосовершенствование спортсмена, когда он по заданию тренера самостоятельно занимается по относительно слабым для себя элементам тактики и стратегии, анализу сыгранных партий. Тренер назначает ему спарринг-партнера на шашечном сервере или из своих ведущих учеников, с тем, чтобы усилить слабые места спортсмена.

### **3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка юных шашистов – одна из сторон тренировочного процесса. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования.

В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка. Основные задачи этого вида подготовки:

- развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта;
- осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой;
- формировать у занимающихся интерес к занятиям спортивной дисциплиной шашки, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера;

-вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;

-формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: а) влияние внешних воздействий, б) с тренером, в) родителями, г) с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации, т.е. в процессе самовоспитания юного спортсмена.

### **3.7. Планы применения восстановительных средств.**

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические. Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки занятий, микро-, мезо- и макроциклах.

К психологическим средствам относятся:

-аутогенная тренировка;

-психопрофилактика;

-психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;

-психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

Тренировочный этап (до 2-х лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) – рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТГ I и 2 годов обучения. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, ее виды массажа, русская парная баня и сауна.

### **3.8. Антидопинговые мероприятия**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

### **3.9. Инструкторская и судейская практика**

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены-разрядники в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских, областных соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам-разрядникам званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

## **Раздел 4. Система контроля и зачетные требования**

### **4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта шашки**

В соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки определяются и основные критерии для каждого этапа подготовки.

#### **Для этапа начальной подготовки.**

Привитие спортсменам интереса к занятиям шашками, овладение элементарными основами шашечной игры, ознакомление с основными тактическими идеями и приемами, получение первоначальных знаний по истории шашек, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков в качестве ассистента судей и тренеров.

#### **Для тренировочного этапа.**

- 1 год подготовки - развитие интереса к занятиям шашками, изучение сложных комбинаций на сочетание идей, овладение элементарными техническими приемами, усвоение понятия о тренировке и гигиене шашкиста.
- 2 год подготовки - формирование устойчивого интереса к занятиям шашками, развитие тактического мышления, приобретение навыков самостоятельной работы над шашками, ознакомление с приемами атаки в шашечной партии, изучение понятия инициативы в дебюте, расширение знаний по истории шашек, изучение элементарных основ судейства и организации шашечных соревнований.
- 3 год подготовки – расширение полученных знаний, ознакомление с характеристикой современных дебютов, совершенствование в изучение приемов эндшпиля и миттельшпиля, приобретение углубленных знаний о режиме шашкиста и методике тренировки.
- 4 год подготовки – совершенствование теоретических знаний, изучение типовых позиций миттельшпиля, овладение принципами составления дебютного репертуара, овладение глубокими знаниями по истории шашек,

получение сведений о психологической и волевой подготовке, практическая деятельность по организации и судейству шашечных соревнований, получение звания судьи по спорту и инструктора по виду спорта.

Анализ выступления каждого спортсмена в региональных, российских соревнованиях.

#### **Для этапа совершенствования спортивного мастерства.**

Совершенствование и развитие теоретических знаний; дальнейшее совершенствование знаний по истории шашек; накопление опыта участия в ответственных соревнованиях; приведение уровня общего физического развития к нормативам, увеличение специального физического развития и контроль функционального состояния организма спортсменов; анализ качества выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по шашкам индивидуальным планом подготовки; контроль динамики спортивных достижений, результатов выступлений в официальных всероссийских и европейских соревнованиях; выполнение званий МС.

#### **Для этапа высшего спортивного мастерства.**

Дальнейшее совершенствование спортивного мастерства, достижение высоких спортивных показателей на всероссийских и международных соревнованиях.

#### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта шашки**

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

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

Результатом реализации Программы для лиц, проходящих спортивную подготовку, 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;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

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

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора организации, осуществляющей спортивную подготовку на основании выполнения контрольно-переводных нормативов или соответствующего разряда.

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

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

**Цель контроля** – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

**Задача контроля** – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении учебно-тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Этапный контроль (промежуточная аттестация) позволяет объективно характеризовать состояние спортсмена только в том случае, если показатели в контрольных упражнениях соотносятся со спортивными результатами и являются действенными в управлении подготовкой спортивного резерва. Задача этапного контроля – выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных

спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

Контроль подготовки на этапах годового цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики развития, оценки общей и специальной подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей.

#### **4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

##### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

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

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	«кандидат в мастера спорта»

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 25 раз)	Приседание без остановки (не менее 23 раз)
	Бег 2 км (не менее 9 мин 30 с)	Бег 2 км (не менее 11 мин 30 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 18 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 14 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 17 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями рук коснуться пола (не менее 8 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	«мастер спорта России», «гроссмейстер России»	

Формы промежуточной и итоговой аттестация обучающихся:

- прохождение практических контрольных испытаний;
- участие в соревнованиях различного уровня.

#### В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности на занятиях.

**В области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

**В области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники и тактики;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по шашкам.

**В области других видов спорта и подвижных игр:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы, согласно части данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки. Перевод и зачисление обучающихся на следующий этап обучения может производиться в течение учебного года приказом школы при условии выполнения требований настоящей Программы и Единой всероссийской спортивной классификации. Ежегодно приказом утверждаются сроки сдачи аттестации по предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию. Обучающиеся, не выполнившие требования контрольных переводных нормативов могут продолжить обучение повторный год. Обучающиеся, не достигшие установленного возраста для

приема, обучения и перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие требования контрольных переводных нормативов могут приниматься и переводиться раньше срока при разрешении врача. Критерием освоения Программы являются результаты выполнения контрольно-переводных нормативов результаты участия в спортивных соревнованиях разного уровня.

## 5. Список литературы и интернет – ресурсы

1. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб.пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006. – С 147.
2. Былеева «Подвижные игры» (СпортАкадемПресс,2002)
3. Герцензон Борис, Напринков, Андрей Шашки – это интересно
4. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учеб.пособие для студентов пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1987. – С. 218.
5. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших пед. учеб.заведений. – М.: Академия, 1999 – С. 3-4.
6. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006. – С. 74 – 79.
7. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. – С. 536.
8. Плинер Я. Г., Бухвалов В. А. Воспитание личности в коллективе. – М.: Педагогический поиск, 2000.
9. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2000. – С. 161.
10. Ратникова Ю. В. Можно ли повысить эмоциональный настрой учащихся и их интерес к уроку? //Спорт в школе.- 2001. - №8 – С. 8-9.
11. Тер-Ованесян И. «Подготовка легкоатлета: современный взгляд» (издательство «Терра-спорт», 2000);
12. Устюгов Е. Д., Ендропов О. В. Индивидуальное психофизическое развитие человека. – Новосибирск: НГПУ, 1999. – С. 83 – 95.
13. Шпаков В. П. Комплексные уроки //Физическая культура в школе. – 2001. - № 7. – С. 41 – 42.
14. Фирсова Л.М., Игры и развлечения

### **Интернет-ресурсы:**

- <http://www.mst.mosreg.ru/> - \_Министерство физической культуры, спорта и работы с молодежью Московской области
- <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
- <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
- <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

## 6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

№	Название соревнований	Дата проведения	Место проведения
1	Контрольно-переводные испытания	Сентябрь-октябрь	Белогорск
2	Спартакиада по русским шашкам среди учреждений интернатного типа Амурской области	По положению	Белогорск
3	Областной фестиваль по русским шашкам, посвященный годовщине ЗАТО Углегорск.	По положению	Углегорск
4	Квалификационный турнир по русским шашкам, посвященный Дню здоровья.	По положению	Белогорск
5	Предновогодний турнир по русским шашкам среди	По положению	Белогорск
6	Командный чемпионат по русским шашкам среди школ города	По положению	Белогорск
7	Чемпионат области по русским шашкам среди городов Амурской области	По положению	Благовещенск
8	Квалификационный турнир по русским шашкам среди учащихся	По положению	Белогорск
9	Командная встреча по русским шашкам среди городов Амурской области	По положению	Свободный
10	Контрольно-переводные испытания	Май	Г. Белогорск
11	Шашечные турниры, посвященные Дню защиты детей, Дню города	Июнь	Г. Белогорск

