

ПРИНЯТА

педагогическим советом
МАУ ДО «СШ №1 г. Белогорск»
30.08 2024г. № 01



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО
«СШ №1 г. Белогорск»
С.О. Лукьянчук
30.08 2024г. № 166

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ШАШКИ» (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации))

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шашки» (далее – Программа) предназначена для спортивной подготовки по виду спорта «шашки» в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа №1 города Белогорск» (далее – учреждение). Перечень спортивных дисциплин по виду спорта "шашки":

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

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации).

2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом 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);
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- рост спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. 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	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	8	6-12

4. Объем Программы

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

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

5.2. 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

5.3. Спортивные соревнования

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

ях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося 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.

Виды и объем соревновательной деятельности

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

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4
	Недельная нагрузка в часах					
	6	8	9	9	12	12
Наполняемость (человек)						
	10-20		6-12			
Максимальная продолжительность одного занятия в часах						
	2	2	3	3	3	3
Возраст зачисления						
	6	6	8	8	8	8
соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса						
	час	час	час	час	час	час
1. ОФП	22	21	19	19	25	25
2. СФП	22	21	19	19	25	25
3. Участие в спортивных соревнованиях	-	17	19	19	62	62
4. Техническая	109	133	163	163	212	212
5. Тактическая подготовка	74	97	100	100	117	117
6. Теоретическая подготовка	2	3	10	10	16	16
7. Психологическая подготовка	74	100	100	100	117	117
8. Инструкторская и судейская практика	-	12	19	19	25	25
9. Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	6	6	8	8
10. Восстановительные мероприятия	3	4	7	7	8	8
11. Тестирование и контроль	3	4	6	6	9	9
Общее количество часов в год	312	416	468	468	624	624
Объем соревновательной деятельности (виды соревнований)	Участие в соревнованиях, согласно календарного плана					
контрольные	3	5	5	5	5	4
отборочные	-	2	3	3	3	4
основные	-	1	1	1	1	2
Медицинское обследование 1 раз в 12 месяцев						
Всего недель	52					

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

Виды подготовки	НП-1		НП-2		Т-1		Т-2		Т-3		Т-4													
	Недельная нагрузка в часах																							
	6		8		9		9		12		12													
	Наполняемость (человек)																							
	10-20				10-20																			
	Максимальная продолжительность одного занятия в часах																							
	2		2		3		3		3		3													
	Возраст зачисления																							
	6		6		8		8		8		8													
	соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса																							
		%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час											
ОФП	7		22		5		21		4		19		4		19		4		25		4		25	
СФП	7		22		5		21		4		19		4		19		4		25		4		25	
Участие в спортивных соревнованиях	-		-		4		17		4		19		4		19		10		62		10		62	
Техническая	35		109		32		133		35		163		35		163		34		212		34		212	
Тактическая, теоретическая, психологическая	48		150		48		200		45		210		45		210		40		250		40		250	
Инструкторская и судейская практика	-		-		3		12		4		19		4		19		4		25		4		25	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3		9		3		12		4		19		4		19		4		25		4		25	
Общее количество часов в год	312		416		468		468		468		468		624		624		624		624		624		624	
Объем соревновательной деятельности (виды соревнований)	Участие в соревнованиях, согласно календарного плана																							
контрольные	3		5		5		5		5		5		5		5		5		5		4		4	
отборочные	-		-		2		3		3		3		3		3		3		3		4		4	
основные	-		-		1		1		1		1		1		1		1		1		2		2	
Медицинское обследование 1 раз в 12 месяцев																								
Всего недель	52																							

К иным условиям реализации Программы относится 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.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, 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 учреждения, реализующей Программу.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех 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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Учебно-тренировочные занятия	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: <ul style="list-style-type: none"> – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; 	в течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: <ul style="list-style-type: none"> – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом; 	в течение года
	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	в течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской	в течение года

		Федерации, в регионе)	
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	в течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	к 23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		к 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		4 ноября – День народного единства	
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
3.5.	Формирование патриотизма	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	развитие изобретательности и логического мышления	в течение года
		развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
		развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
		развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5	Нравственное воспитание		
5.1.	Воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
		Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися шашками молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся шашками молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

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

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	Этап начальной подготовки	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. Юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	Этап начальной подготовки	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по шашкам (беседа)	Этап начальной подготовки	
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физической и спортивной деятельности (беседа)	Этап начальной подготовки	
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	Этап начальной подготовки	
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	Этап учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
10.	Антидопинговая викторина (викторина)	Этап учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	Этап учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	Этап учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
13.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Этап учебно-тренировочный (спортивной специализации)	

9. Планы инструкторской и судейской практики.

План инструкторской практики на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Формируемые умения	Количество часов в год		
	этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
<ol style="list-style-type: none"> 1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 2. Составить конспект и провести разминку в группе. 3. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде. 4. Провести подготовку команды к соревнованиям. 	6	10	13

План судейской практики на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Формируемые умения	Количество часов в год		
	этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
<ol style="list-style-type: none"> 1. Вести протокол соревнований. 2. Участвовать в судействе соревнований совместно с тренером-преподавателем. 3. Осуществлять судейство соревнований самостоятельно. 4. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата. 5. Секретариата. 6. Судить игры в качестве судьи в поле. 	6	9-10	12

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

Мероприятия и средства	Сроки реализации
Медицинские, медико-биологические	
<ul style="list-style-type: none"> - рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям. - физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани 	В течение всего периода реализации программы
Педагогические	
<ul style="list-style-type: none"> - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; 	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
<ul style="list-style-type: none"> - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образова- 	

ниях; - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня.	
Психологические	
- аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена

III. Система контроля

11. 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:

11.1. 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;

11.2. 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.

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

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

IV. Рабочая программа

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

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;
- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности.

- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности - технической, психической и тактической, характерное для шашиста. В соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);

- структурой тренировки и системой соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам;

- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожительство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочных занятий.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы;

- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов, а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;

- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;

- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине - объему и интенсивности;
- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных);
- координационной сложности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;
- специализированность и единство общей и специальной подготовок;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

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

Этапы	Раздел	Содержание
Начальной подготовки 1 год обучения	1. Основы игры в русские шашки и дебют	1. Понятие о физической культуре. 2. Правила игры в русские шашки. Первоначальные понятия. Нотация виды нотации. Турнирная дисциплина. Правило «тронул – ходи». Требование записи турнирной партии. 3. Развитие шашек на Руси. 4. Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта. Развитие отсталых шашек. Борьба за центр. Безопасность дамочных полей. Стратегические идеи некоторых разменных дебютов. Гибельное начало. Новая партия. Примерные партии.
	2. Миттельшпиль	1. Понятие о тактике в середине партии. 2. Понятие о комбинации. 3. Основные тактические приёмы. Связка. Двойной удар. Завлечение. Вилка. Отвлечение. Размен (при помощи правила «бить обязательно») 4. Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие отсталых шашек, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. Оценка позиции и план.
	3. Эндшпиль	1. Определение эндшпиля. 2. Борьба простых шашек 1x1, 2x2. 3. Активность простых шашек в эндшпиле (захват полей с5, f4, d4, e5). 4. Ловля дамочек. Переплет. Петля. Столбняк. 5. Дамочные окончания 4x1 6. Оппозиция. 7. Цугцванг. 8. Размен и оппозиция. Скользящий размен. 9. Три дамки против одной. 10. Треугольник Петрова. 11. Дамочные окончания. Три дамки, простая шашка, против дамки. Четыре простых шашки против дамки.
	4. Тактика	1. Типовые удары. Колонка. Мостик. Рогатка. 2. Однотипные приёмы пропуска в дамки. 3. Проход в дамки. Удары на преддамочные поля. 4. Удар шлагбаум.
	5. Стратегия	1. Общий план дебюта. 2. Значение центра в русских шашках. 3. Русские шашки как игра разменов назад!
	6. Практика	1. Квалификационные турниры, анализ партий и типовых позиций. 2. Контрольные работы. 3. Партии по консультации, конкурсы решений задач, этюдов, сеансы. 4. Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований. 5. Общефизическая подготовка.
Начальной подготовки 2 год обучения	1. Общие вопросы игры в русские шашки и дебют	1. Физическая культура как составная часть общечеловеческой культуры – одно из важнейших средств воспитания подрастающего поколения. 2. Задачи физического воспитания в России. 3. Разновидность шашек: международные (стоклеточные), бразильские, чеккерс и др. 4. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. 5. Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра. Связка центра. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита Н. Кукуева. Примерные партии. Атака на слабый

		фланг.
	2. Миттельшпиль	1. Комбинации с мотивом (на): - подрыв дамочных полей, - использование слабости предпоследней горизонтали, - разрушение центра при помощи разменов, - освобождение поля a1 (h8), h2 (a7) – развитие отсталых шашек, - освобождение диагонали для дамки, - застава, - блокада, - превращение шашки в дамку в момент комбинации, - уничтожение дамок, сильных шашек через размен, План игры, оценка позиции. 2. Центр. Сильный, слабый.
	3. Эндшпиль	1. Дамочные окончания. Дамка шашка против дамки и двух шашек. 2. Изолированная шашка. 3. Висячая шашка. Кол, рожон, тычок в эндшпиле
	4. Тактика	1. Решение трёхходовых комбинаций. 2. Комбинации с тихим ходом
	5. Стратегия	1. Коловые позиции. 2. Стратегия в коловых позициях. 3. Охват центра.
	6. Практика	1. Квалификационные турниры, анализ партий и типовых позиций. 2. Контрольные работы. 3. Партии по консультации, конкурсы решений задач, этюдов, нахождения позиций, сеансы одновременной игры. 4. Выполнение контрольно – нормативных и переводных требований. 5. Общефизическая подготовка. 6. Участие в официальных соревнованиях.
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения	1. Общие вопросы игры в русские шашки и дебют	1. Важнейшие постановления Правительства, Министерства по физической культуре и спорту по вопросам развития физкультуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов 2. Судейство соревнований. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично – командные, официальные, товарищеские. 3. Корифеи русских шашек. Алгебраическая нотация. 4. Понятие об обучении и тренировке. Обучение, тренировка как единый процесс. Дидактические принципы отечественной педагогики в процессе обучения и тренировки. 5. Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Гигиена умственного труда. Личная гигиена шашиста. 6. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи городской партии, обратной городской партии, перекрёстка, обратного перекрёстка.
	2. Миттельшпиль	1. Атака на кола. Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетании идей. 2. Форпост, вторжение на шестую горизонталь. 3. Сильные шашки f6 (c3), d6 (e3), b6 (g3).
	3. Эндшпиль	1. Основные идеи и технические приёмы в окончаниях простых шашек. 2. Окончания две простые шашки на две простые шашки. 3. Дамка две простые шашки против дамки. 4. Три простые шашки против четырех простых шашек. 5. Дамка и три простые шашки против дамки и простой шашки. 6. Окончание четыре дамки на две дамки. 7. Четыре простые шашки против четырёх простых шашек. 8. Проводка простой (c1) в дамки.

	4. Тактика	1. Композиция. 2. Составление концовок.
	5. Стратегия	1. Центральные позиции. 2. Связка центра. 3. Позиции связанные с городской партией.
	6. Практика	1. Квалификационные турниры, анализ партий и типовых позиций. 2. Контрольные работы. 3. Партии по консультации, конкурсы решений задач, этюдов, нахождения позиций, сеансы одновременной игры. 4. Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований. 5. Общефизическая подготовка. 6. Участие в официальных соревнованиях.
Учебно-тренировочный этап 2 года обучения	1. Общие вопросы игры в русские шашки и дебют	1. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по русским шашкам. Почётные спортивные звания. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества. Внеклассная и внешкольная спортивная работа. 2. Система соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблицы очередности игры в соревнованиях. Правило очередности игры белыми и чёрными шашками. 3. Сильнейшие игроки. В.Соков, З.Цирик, В.Литвинович. 4. Формы и методы тренировки шашкиста. Урок как основная форма организации учебно-тренировочного процесса. План, содержание и построение теоретического занятия. Содержание практического занятия. 5. Закаливание и его сущность. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. 6. Отечественная и зарубежная литература по шашкам. Значение литературы по шашкам для совершенствования шашкиста. 7. Дебют. Понятие инициативы в дебюте. Жертва шашки в дебюте за инициативу. Стратегические идеи главных систем городской партии, ленинградской защиты, новоленинградской, киевской защиты, гамбита Н.Кукуева. Расположение шашек (размен вперёд). Оценка позиции и план.
	2. Миттельшпиль	1. Атака в шашечной партии. Атака на правом фланге, на левом фланге. Связка флангов. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. 2. Проблемы центра. Связанный центр. Косяковая позиция. 3. Сильный и слабый центр. Центр и фланги. Связка центра с флангов рогаткой в миттельшпиле. Роль центра в открытых позициях. Борьба с образованием у противника сильного центра
	3. Эндшпиль	1. Распутье, переплёт. Этюдные окончания на распутье, переплёт.
	4. Тактика	1. Решение комбинаций повышенной сложности со всех полей доски.
	5. Стратегия	1. Косяковые позиции. Стратегический план в косяковых позициях.
	6. Практика	1. Квалификационные турниры, анализ партий и типовых позиций. 2. Контрольные работы. 3. Партии по консультации, конкурсы решений задач, этюдов, нахождения позиций, сеансы одновременной игры. 4. Выполнение контрольно – нормативных переводных требований. 5. Общефизическая подготовка. 6. Участие в официальных соревнованиях
Учебно-тренировочный этап	1. Общие вопросы игры в русские шашки	1. Физкультура и спорт в России. 2. Судейство и организация соревнований. Положение о со-

3 года обучения	ки и дебют	<p>революциях, регламент. Подготовка мест соревнований. Порядок оформления отчёта о соревнованиях. Организация школьных соревнований по шашкам. Турнир «Чудо – шашки».</p> <p>3. Исторический обзор развития шашек. Проникновение шашек на Русь. Шашки в русском творчестве. Шашки в Московском государстве. Шашки на Петровских ассамблеях. Шашки в культуре русского общества XVIII – XIX веков. Первая шашечная книга А. Д. Петрова. Первые русские мастера: А. Д. Петров, В.Шошин, С.Воронцов, Д.Саргин. Первый чемпион СССР В.Медков.</p> <p>4. Основы методики тренировки шашкиста. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шашкиста и приобретение им специальных знаний, навыков, качеств. Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шашкиста. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия.</p> <p>5. Спортивный режим и физическая подготовка шашкиста. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках, их восстановление. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шашкиста.</p> <p>6. Отечественная и зарубежная литература по шашкам.</p> <p>7 Дебют. Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи центральной партии, ленинградской, киевской защиты, гамбита Н. Кукуева. Атака на ослабленном фланге (гибельное начало, новое начало).</p>
	2. Миттельшпиль	<p>1. Атака и защита. Атака коловой шашки, атака изолированных шашек. Контрудар в центре в ответ на неподготовленную атаку.</p> <p>2. Ограничение подвижности шашек. Связка левого и правого фланга. Ограничение пространства противника, выключение шашек из игры связкой, блокадой, торможение освобождающихся ходов. Расположение шашек. Оценка позиции и план.</p>
	3. Эндшпиль	<p>1. Дамочные и комбинированные окончания. Реализация лишней шашки в дамочных окончаниях.</p> <p>2. Сравнительная сила центральных и бортовых шашек.</p> <p>3. Правило большого треугольника.</p> <p>4. Расположение шашек и дамк в большом треугольнике.</p> <p>5. Оценка позиции и план.</p>
	4. Тактика	<p>1. Дебютные ловушки. Тактика в дебюте. Тактика в коловых позициях.</p> <p>2. Тактика в окончаниях.</p>
	5. Стратегия	<p>1. Стратегический план в ленинградской, киевской, новокиевской защитах.</p> <p>3. Защиты Когана, В. Сокова. Их стратегическая направленность.</p>
	6. Практика	<p>1. Квалификационные турниры, анализ партий и типовых позиций, индивидуальные занятия.</p> <p>2. Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся.</p> <p>3. Партии по консультации, конкурсы решений задач, этюдов.</p> <p>4. Выполнение контрольно – нормативных и переводных требований.</p> <p>5. Общефизическая подготовка.</p> <p>6. Участие в официальных соревнованиях</p>
Учебно-тренировочный этап 4 год обучения	1. Общие вопросы игры по русским шашкам и дебют	<p>1. Физическая культура и спорт в России. Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Федерация и Комитет по ФК и спорту.</p> <p>2. Судейство и организация соревнований. Зачёт по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.</p>

		<p>3. Исторический обзор развития русских шашек. В. Медков, С. Воронцов, Н. Кукуев – основоположники русской, советской школы по русским шашкам. Первый чемпионат СССР. Первые международные советские турниры. Плеяда советских мастеров.</p> <p>4. Основы методики тренировки шашкиста. Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Метод сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения учебно – тренировочного процесса перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шашкиста.</p> <p>5. Спортивный режим и физическая подготовка шашкиста. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного шашкиста. Двигательная активность шашкиста.</p> <p>6. Отечественная и зарубежная шашечная литература. Шашечные журналы «Шашки», «Дамбрете» и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.</p> <p>7. Дебют. Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Когана, защиты Сокова, новокиевской защиты, новоленинградской защиты, редкого начала, отыгрыша, игры Шмульяна. Дебютные схемы. Расположение шашек в гамбитных позициях.</p>
	2. Миттельшпиль	<p>1. Защита в шашечной партии. О роли защиты в шашечной партии. Пассивная и активная защита. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм защитительных мероприятий, тенденция перехода в контратаку.</p> <p>2. Подвижность дамки в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Общие слабости в позициях. Теория размена. Создание слабостей в лагере соперника (отсутствие разменов).</p>
	3. Эндшпиль	<p>1. Сложные дамочные окончания. Дамка и простые против дамки и простых. Активность дамки в этих окончаниях. Сложные комбинированные окончания.</p> <p>2. Оценка позиции и план</p>
	4. Тактика	<p>1. Дебютные ловушки. Тактика в дебюте. Тактика в коловых позициях.</p> <p>2. Тактика в окончаниях.</p>
	5. Стратегия	<p>1. Стратегический план в ленинградской, киевской, новокиевской защитах.</p> <p>3. Защиты Когана, В. Сокова. Их стратегическая направленность.</p>
	6. Практика	<p>1. Квалификационные турниры, анализ партий и типовых позиций, индивидуальные занятия.</p> <p>2. Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся.</p> <p>3. Партии по консультации, конкурсы решений задач, этюдов.</p> <p>4. Выполнение контрольно – нормативных и переводных требований.</p> <p>5. Общефизическая подготовка.</p> <p>6. Участие в официальных соревнованиях.</p>
Общефизическая подготовка для всех этапов		
Упражнения для рук и плечевого пояса		<p>1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх, 2 - поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.</p> <p>2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.</p> <p>3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.</p> <p>4. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо, 2 - резко повернуть таз налево. Во время</p>

	<p>поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.</p> <p>5. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Темп средний. 32</p> <p>6. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 - и.п., 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.</p>
Упражнения на осанку	<p>1. И.п. - сидя (стоя - зависит от настроения учащихся) занять исходное положение - руки на пояс. На счет 1, правую руку вперед, на счет 2, левую вверх, на счет 3-4, поменять положение рук. Повторить 3-5 раз, затем руки опустить и в свободном состоянии потрясти кистями, на счет 1-2-3.</p> <p>2. И.п. - руки за голову, ноги на уровне плеч. На счет 1 - поворот туловища направо и на счет 2 - исходное положение, на счет 3 - налево, исходное положение, выполнять 4-5 раз.</p> <p>3. И.п. - руки в замок, на счет 1-2 потянуться, направляя, тело вперед, затем, на счет 3-4, прогнуться назад. Повторить 4-5 раз. Можно стоя.</p> <p>4. И.п. - встать, размеренным шагом обойти средний ряд столов в классе (по кругу по часовой стрелке на счет 1-2-3..до 10), можно выполнять это упражнение, чередуя с другим комплексом.</p> <p>5. И.п. - сидя на стуле, на счет 1 - сделать вдох, на счет 2 - поворот телом вправо и выдох, затем на счет 3 - принять исходное положение - вдох, на счет 4 - выдох, телом влево. Повторить 4-5 раз.</p>
Упражнения для снятия усталости с глаз	<p>1. И.п. - сидя за учебным столом. Закрывать глаза ладонями в положение домика на счет 1-2-3, затем открыть глаза и посмотреть вдаль (в окно) на счет 4-5-6. Повторить 3 раза.</p> <p>2. И.п. - сидя за учебным столом. Закрывать глаза ладонями в положение домика на счет 1-2-3, затем открыть глаза и посмотреть на правый угол потолка на счет 4-5-6, затем закрыть глаза вновь на счет 7-8-9 и открыть глаза, посмотреть на левый угол потолка на счет до 3. Повторить 3 раза.</p> <p>3. И.п. - сидя за учебным столом. Упражнение выполнять не спеша, плавно. На счет 1-2-3-4-5 глазами водим по часовой стрелке, фиксируя глаза на каждые 15 минут, затем против часовой стрелки. Повторить 3 раза.</p> <p>4. И.п. - сидя за учебным столом. Упражнение выполнять не спеша, плавно. На счет 1-2-3 глазами обводим по часовой стрелке, не фиксируя глаза, затем против часовой стрелки, так же на счет 1-2-3. Повторить 3 раза.</p> <p>5. И.п. - сидя за учебным столом. Взгляд вдаль (можно на точку, нанесенную на доске) на счет 1-2-3, затем переводим взгляд на кончик носа на счет 1-2-3. Повторить 3 раза.</p>
Наклоны и повороты туловища и головы	<p>1. И.п. - сидя на стуле, 1-2 - плавно наклонить голову назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.</p> <p>2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.</p> <p>3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 - и.п., 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.</p>
Общеразвивающие упражнения без предметов	<p>- 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 рук в упоре лежа). 31</p> <p>- Для мышц шеи и туловища: наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения.</p> <p>- Для мышц ног: поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону, назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприседания, приседания, выпады), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в</p>

	<p>сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и на обеих ногах на 30 метров.</p> <p>- Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклонами 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.</p>
Общеразвивающие упражнения с предметами	<p>- Со скакалкой: с короткой - подскоки на обеих и одной ноге, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной - пробегание под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и обеих ногах.</p> <p>- С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, стоя на коленях, лежа), с различными положениями палки (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание через палку, круты, упражнения с сопротивлением партнера,</p> <p>- С баскетбольными мячами: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной рукой, двумя руками, с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.</p> <p>- С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом.</p>
Легкая атлетика	<p>- Ходьба на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полуприсяде и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и окрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками.</p> <p>- Бег обычный, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ноги назад, окрестным шагом вперед и в сторону, бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бегло пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.</p> <p>Бег с переменной скоростью на различные дистанции.</p> <p>- Прыжки в высоту и длину с разбега и с места</p> <p>- Метание гранаты, копьа, толкание ядра -</p>
Игры	Спортивные и подвижные игры. Спортивные и подвижные игры в спортзале и на открытом воздухе летом и зимой.
Льжи	- Лыжный спорт: лыжные прогулки по равнинной и пересеченной местности, катание с гор
Туризм	- Походы, в той числе многодневные.
Экскурсии	- Экскурсии и прогулки в лесу и за городом..
Плавание	- Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасания утопающих
Дыхательная гимнастика	<p>Комплекс дыхательных упражнений:</p> <p>1-е упражнение В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (5- 8 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды за 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.</p> <p>2-е 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.</p> <p>3-е упражнение Стоя, вытянуть руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Резко опустить руки вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен</p>

	<p>отчетливо почувствовать, что при опускании рук создались лучшие условия для вдоха, и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение повторяется 6-8 раз.</p> <p>4-е упражнение</p> <p>Выполняется в движении или на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль тела, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. На счет 4-6 выполняется максимально глубокий вдох. Затем спортсмен, поднимаясь на носки, поднимает руки через стороны вверх и слегка прогибается назад, в то же время, стараясь продолжить вдох. Упражнение повторяется 6-8 раз. Эффективность комплекса очень велика. Ежедневно ему нужно уделять всего 5-6 минут.</p> <p>Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким, более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см.</p> <p>Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе (в парке, на балконе и т.д.) или, если в комнате, то перед открытой форточкой. Лучше всего включить комплекс в утреннюю зарядку, но можно и часть упражнений с успехом выполнять по дороге на работу, во время прогулки и т.д. Особенно большую помощь могут оказать дыхательные упражнения в период длительных турниров. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.</p>
--	---

Структура тренировочного процесса

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют:

- микроциклы;
- мезоциклы;
- 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).

Успех планирования годового 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.

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 годовом 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.

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.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения: \approx 120/180 в течение года		
	История возникновения вида спорта и его развитие		Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека		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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма		Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения		Понятие о технических элементах вида спорта.

	базовым элементам техники и тактики вида спорта	Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. 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.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: $\approx 600/960$	
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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.
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шашки»

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шашки» учитываются организациями, реализующими дополнительные образо-

вательные 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

17. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (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 N 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 N 61238);
- 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

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы.

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Кабинет, оборудованный столами и стульями.
2. Демонстрационная доска с фигурами.
3. Комплекты шашек.
4. Часы.

Список литературы:

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:

- <https://fcpsr.ru/> Федеральный центр подготовки спортивного резерва
- <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации
- <https://shashki.ru/> Федерация шашек России