

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва «Юность»

И.о. директора МБУ СШОР «Юность»

УТВЕРЖДАЮ

П.Г. Киланов

20 23 г.

Принято на тренерском совете
МБУ СШОР «Юность»

Протокол от «12» января 20 23 г. № 01-08-02

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ШАШКИ**

(разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Шашки», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 г. № 1072)

Срок реализации программы: без ограничений

Авторы:

зам. директора по УМР Зотова В.В.

инструктор-методист: Румянцева Т.В.

тренеры-преподаватели:

Оксман Б.М., Хохлов Ю.А.

Тула, 2023

Оглавление

| | | |
|------|---|----|
| I. | Пояснительная записка | 4 |
| II. | Нормативная часть | 6 |
| 2.1 | 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 | 7 |
| 2.2 | Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта шашки | 8 |
| 2.3 | Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шашки | 9 |
| 2.4 | Режимы тренировочной работы | 9 |
| 2.5 | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку | 11 |
| 2.6 | Предельные тренировочные нагрузки | 12 |
| 2.7 | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности | 12 |
| 2.8 | Требования к спортивному инвентарю и оборудованию | 12 |
| 2.9 | Требования к количественному и качественному составу групп подготовки | 14 |
| 2.10 | Структура годичного цикла | 15 |
| III. | Методическая часть | 17 |
| 3.1 | Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований | 17 |
| 3.2 | Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок | 20 |
| 3.3 | Планирование спортивных результатов | 24 |
| 3.4 | Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля | 25 |
| 3.5 | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки | 27 |
| 3.6 | Рекомендации по организации психологической подготовки | 42 |
| 3.7 | Планы применения восстановительных средств и мероприятий | 43 |
| 3.8 | Планы по организации мероприятий по обеспечению контроля спортивной подготовленности спортсменов, включая оценку состояния здоровья, научно-методическое и медико-биологическое сопровождение | 47 |
| 3.9 | План антидопинговых мероприятий | 47 |
| 3.10 | План инструкторской и судейской практики | 48 |
| IV. | Системы контроля и зачетные требования | 49 |
| 4.1 | Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки в виде спорта шашки | 49 |
| 4.2 | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для | 59 |

| | | |
|-----|---|----|
| | перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки | |
| 4.3 | Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля | 60 |
| 4.4 | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, контрольных заданий для оценки технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования | 65 |
| V. | Информационное обеспечение | 67 |

I. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «шашки» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Шашки», утвержденного приказом Министерством спорта России от 24 ноября 2022 г. № 1072. Программа разработана на основании Федерального Закона Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шашки», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. № 1246.

Цель Программы: организация, планирование и проведение учебно-тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку (далее - спортсменами) в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва «Юность» (далее – Учреждение).

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

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов учебной тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При осуществлении спортивной подготовки в Учреждении устанавливаются следующие этапы: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства. Основной целью Учреждения является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются все более сложные задачи. При этом существенно повышается роль индивидуальных

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

На этапе высшего спортивного мастерства решаются задачи, связанные непосредственно с исполнением календарного плана сборной команды России.

При этом основную роль играют участие спортсмена в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях в составе сборной команды или выполнения плана по попаданию в ее состав.

Краткая характеристика шашек как вида спорта.

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

Сейчас шашки стали профессиональным видом спорта, к тому же все детские соревнования носят спортивную направленность. Поэтому развитие личности ребенка происходит через шашечную игру в ее спортивной форме. Спорт вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке и т.д. Шашки, сочетающие в себе также элементы науки и искусства, могут вырабатывать в спортсменах эти черты более эффективно, чем другие виды спорта. Формирование этих качеств нуждается, безусловно, в мотивации, а в шашках любое поражение и извлеченные из него уроки способны создать у ребенка сильнейшую мотивацию к выработке у себя определенных свойств характера.

О социальной значимости шашек, их возрастающей популярности можно судить по таким весомым аргументам как создание международных организаций, занимающихся популяризацией и пропагандой шашек, проведением многочисленных международных соревнований. Шашки становятся все более серьезным занятием огромного количества людей и помогают становлению человека в любом виде деятельности, способствуя гармоничному развитию личности.

Шашки — это не только игра, доставляющая детям много радости, удовольствия, но и действенное эффективное средство для их умственного развития, формирования внутреннего плана действий — способности действовать в уме.

В современном мире для того, чтобы играть в шашки на высшем уровне, необходимо интенсивно заниматься с раннего детства. Государственная поддержка профессионального спорта тоже дает свои результаты — уже появляются 12-13-летние чемпионы. Шашечная игра наиболее распространена в северных регионах нашей страны, в странах бывшего СССР. Разновидности русских шашек — стоклеточные шашки, бразильские шашки, чекерс и другие распространены в некоторых странах Европы и Африки.

В настоящее время, когда весь мир вступил на новый этап развития науки и техники, культуры и экономики, передовых технологий и социальной сферы,

особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать её и делать логические выводы. Очень большую роль в формировании логического и системного мышления играют шашки. Занятия шашками способствуют повышению интеллектуального уровня спортсменов, умению концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени.

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

Программой предусмотрена следующая организация учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки:

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

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

По мере необходимости предусмотрена возможность вносить изменения в Программу.

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки, педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальные способности спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки, направленных на решение определенных задач подготовки.

II. Нормативная часть

Комплектование учебно-тренировочных групп

Зачисление лиц в Учреждение производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста. Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки составляет 6 лет. В группы совершенствования спортивного мастерства спортивной школы принимаются воспитанники с 10 лет, в группы ЭВСМ – с 12 лет, выполнившие соответствующие нормативные требования. Зачисление в группы проводится при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к учебно-тренировочным занятиям по избранному виду спорта. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений.

Зачисление в Учреждение оформляется приказом директора.

2.1 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

Таблица №1

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|---|------------------------------------|---|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 2 | 6 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-4 | 8 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 10 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 12 | 2 |

Примечания:

1. В общее количество часовой нагрузки входит время проведенное со спортсменом (по приказу учреждения) на выездах в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом всероссийской федерации по виду спорта шашки, но не более 16 часов в день.

2. Возраст зачисления в группу ЭССМ в порядке исключения может быть занижен, на основании показанного результата в официальных соревнованиях при наличии 1 спортивного разряда и выше.

3. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения (педагогического совета) при персональном разрешении врача.

4. В счет времени официальных соревнований, общее время может значительно увеличиться (специфика соревновательной деятельности шашек).

Здесь определено время по тарификации.

5. В группы на всех этапах спортивной подготовки шашистов зачисляют на основании показанных результатов в официальных соревнованиях и присвоенных разрядов.

6. При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

7. Максимальный количественный состав при объединении групп должен соответствовать федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта шашки.

2.2 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта шашки

Таблица №2

| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| 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, подготовка (%) | 31 - 33 | 33 - 35 | 35 - 40 | 25 - 35 | 25 - 35 | 25 - 35 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 45 - 48 | 45 - 50 | 39 - 48 | 39 - 45 | 37 - 45 | 39 - 45 |
| Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 2 - 4 | 3 - 5 | 10 - 12 | 10 - 12 | 12 - 14 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | - | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 5-7 |

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шашки

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Таблица № 3

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

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

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

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

2.4 Режимы учебно-тренировочной работы

Комплектование групп спортивной подготовки, организация учебно-тренировочных занятий со спортсменами осуществляется администрацией, педагогическим советом в соответствии с Уставом МБУ СШОР «Юность» и требованиями данной Программы.

С учетом специфики вида спорта шашки определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий

проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта шашки осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Группы спортивной подготовки комплектуются из числа наиболее способных к занятиям шашками детей, подростков, юношей и девушек и отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности данному этапу. Зачисление и перевод на этапы подготовки осуществляется на основании сдачи спортсменами контрольно-переводных нормативов.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ СШОР «Юность», реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

В процессе теоретических и практических занятий спортсмены должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

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

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

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

Медицинские требования.

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шашкам и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого два раза в год проводится углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку, на базе отделения спортивной медицины № 1 ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации им. Я.С. Стечкина».

Возрастные требования.

Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки

Таблица № 4

| Период подготовки | Минимальный возраст для зачисления |
|-------------------|------------------------------------|
| ЭНП | 6 лет |
| УТЭ | 8 лет |
| ЭССМ | 10 лет |
| ЭВСМ | 12 лет |

Психофизические требования.

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

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

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

-

2.6 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

Таблица № 5

| 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 трех лет | Свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 9-10 | 10-12 | 18-20 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 468-520 | 520-624 | 936-1040 | 1248-1664 |

2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Таблица №6

| Соревновательная нагрузка | Объем | Этапы спортивной подготовки | | | | | | |
|------------------------------|-------|-----------------------------|------------|---|----------------|---|------------|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | до года | свыше года | до трех лет | свыше трех лет | до года | свыше года | |
| Количество соревнований | Мин. | 3 | 8 | 9 | 10 | 13 | 14 | 11 |
| | Макс. | 4 | 11 | 12 | 13 | 16 | 17 | 20 |
| Количество дней соревнований | Мин. | 1 | 3 | 7 | 7 | 9 | 9 | 9 |
| | Макс. | 3 | 4 | 9 | 9 | 11 | 13 | 14 |

Допуски к соревнованиям осуществляются на основе проведения медицинского контроля.

2.8 Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

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

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по шашкам

Таблица №7

| № 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. | Шашечная доска складная с набором шашек | 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 |
| Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | | | |
| 12. | Веб- камера | штук | 1 |

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица №8

| № п/п | Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
|-------|--|-------------------|-------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Шашечная доска складная с набором шашек | комплект | на обучающегося | 1 | 3 | 1 | 3 |

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица №9

| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
|-------|--|-------------------|-------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм спортивный зимний | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 1 |

| | | | | | | | |
|----|--|------|----------------|---|---|---|---|
| 2. | Костюм спортивный летний | штук | на обучающемся | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 3. | Кроссовки спортивные легкоатлетические | пар | на обучающемся | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Кроссовки утепленные(зимние) | пар | на обучающемся | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Футболка спортивная | штук | на обучающемся | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Шапка спортивная | штук | на обучающемся | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 7. | Шорты спортивные | штук | на обучающемся | 2 | 1 | 2 | 1 |

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

С учетом специфики вида спорта шашки определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Таблица №10

| Период подготовки | Год подготовки | Минимальная наполняемость групп | Минимальная наполняемость групп в Учреждении* | Разрядные требования | Дополнительные требования |
|-------------------|----------------|---------------------------------|---|-------------------------------|-----------------------------------|
| ЭНП | 1-й | 10 | 15 | б/р | - |
| | 2-й | 10 | 15 | 3ю | |
| УТЭ | 1-й | 6 | 12 | 2ю | - |
| | 2-й | 6 | 12 | 1ю | |
| | 3-й | 6 | 12 | 3-2 | |
| | 4-й | 6 | 12 | 1-2 | |
| ЭССМ | - | 2 | 4 | КМС | достижение спортивных результатов |
| ЭВСМ | - | 2 | 2 | МС, Гроссмейстер России | достижение спортивных результатов |

* Максимальное количество спортсменов в группах допускается при зачислении / переводе на этап спортивной подготовки при условии успешного выполнения спортсменами нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**Максимальный возраст на этапе ССМ и ВСМ без ограничений при условии стабильных спортивных результатов.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

2.10. 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 учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спорте по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов:

развивающий тактический (РТк); развивающий технический (РТх); контрольный (К); подводный (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования 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 учебно-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 годовом цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе НП периодизация учебно-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 годовых 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-преподавателей для дебютной подготовки.

III. Методическая часть

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

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

3.1 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-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. Учебно-тренировочный процесс планируется на основе материалов, изложенных в данной Программе.

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

3. Учебно-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 годовым календарным планом.

Тренер-преподаватель, реализующий данную Программу обязан:

- комплектовать состав групп и принимать меры по сохранению его контингента;
- составлять план-конспект тренировок и обеспечивать его выполнение;
- проводить учебно-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 правилам поведения спортсменов на учебно-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 учебно-тренировочных занятий.

Спортсмены обязаны:

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

Правила техники безопасности при проведении занятий и соревнований:

1. Тренеры-преподаватели 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-преподаватели должны строго соблюдать нормы единовременной пропускной способности спортивных сооружений при проведении учебно-тренировочных занятий.
5. Нахождение родителей в помещениях для занятий строго запрещено.
6. Тренеру-преподавателю запрещается выходить из зала во время проведения занятий, а также отпускать спортсменов до окончания занятий.
7. Тренеры-преподаватели, занимающиеся со спортсменами младшего возраста по окончании занятий, должны передать их родителям и уходить с занятий последними.
8. Спортсмены обязаны быть в опрятной одежде, приступать к занятиям и заканчивать только по разрешению тренера-преподавателя.

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, нельзя бегать, кричать, спешить и толкаться в коридорах и залах.

11. Спортсмены должны соблюдать дисциплину на занятиях, выполнять требования и указания тренера-преподавателя по окончании партии расставлять за собой фигуры, соблюдать чистоту в турнирном зале.

12. Спортсмены и тренеры-преподаватели 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 педагогический коллектив не несет ответственности за утерю личных вещей спортсменов.

14. Ответственность за соблюдение безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий несут тренеры-преподаватели, проводящие занятия.

15. Во время занятий спортсменам запрещается пользоваться сотовыми телефонами.

16. При командировании на соревнования тренер-преподаватель 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

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

Распределение программного материала

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для шашистов группы начальной подготовки 1 года (6 часов)

Таблица № 11

| № | группа ЭНП-1 | Периоды | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|------------------|-----------|-----------|--|
| | | Соревновательный | | | | Переходно-восстановительный | | | | Подготовительный | | | |
| | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
| Виды подготовки | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| 3 | Техническая подготовка | 9 | 8 | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 12 | 12 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 12 | |
| 5 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | |
| Всего часов 312 | | 26 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | |

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для шашистов группы начальной подготовки свыше года (8 часов)

Таблица № 12

| № | группа ЭНП-2 | Периоды | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|------------------|-----------|-----------|--|
| | | Соревновательный | | | | Переходно-восстановительный | | | | Подготовительный | | | |
| | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
| Виды подготовки | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | | | 4 | | 4 | | | 4 | | | 4 | |
| 4 | Техническая, подготовка | 10 | 15 | 10 | 15 | 10 | 15 | 10 | 15 | 10 | 15 | 10 | |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 18 | 12 | 17 | 14 | 16 | 14 | 18 | 14 | 16 | 14 | 17 | |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | |
| Всего часов 416 | | 34 | 32 | 36 | 35 | 35 | 35 | 34 | 35 | 35 | 35 | 35 | |

**Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов
для шашистов учебно-тренировочной группы до трех лет (10 часов в неделю)**

Таблица № 13

| № | группа УТЭ-1 | Периоды | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|------------------|-----------|-----------|-----------|
| | | Соревновательный | | | | Переходно-восстановительный | | | | Подготовительный | | | |
| | Виды подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Техническая, подготовка | 14 | 14 | 15 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 13 | 14 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 19 | 16 | 20 | 20 | 19 | 19 | 20 | 19 | 19 | 19 | 20 | 19 |
| 5 | Участие в спортивных соревнованиях | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| | Всего часов 520 | 43 | 40 | 44 | 43 | 44 | 43 | 44 | 44 | 43 | 44 | 44 | 44 |

**Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов
для шашистов учебно-тренировочной группы свыше 3 лет (12 часов в неделю)**

Таблица № 14

| № | группа УТЭ-3 | Периоды | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|------------------|-----------|-----------|-----------|
| | | Соревновательный | | | | Переходно-восстановительный | | | | Подготовительный | | | |
| | Виды подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | Техническая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 23 | 20 | 24 | 23 | 24 | 24 | 24 | 24 | 23 | 24 | 23 | 24 |
| 5 | Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6 | Участие в спортивных соревнованиях | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| | Всего часов 624 | 52 | 48 | 54 | 52 | 54 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для шашистов группы совершенствования спортивного мастерства (20 часов в неделю)

Таблица №15

| № | группа ЭССМ | Периоды | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|------------------|-----------|-----------|-----------|
| | | Соревновательный | | | | Переходно-восстановительный | | | | Подготовительный | | | |
| | Виды подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| 3 | Техническая подготовка | 25 | 20 | 30 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 |
| 5 | Инструкторская и судейская практика | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 6 | Участие в спортивных соревнованиях | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 |
| | Всего часов 1040 | 86 | 80 | 88 | 86 | 88 | 86 | 88 | 88 | 86 | 88 | 88 | 88 |

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для шашистов группы высшего спортивного мастерства на весь период (32 часа в неделю)

Таблица № 16

| № | группа ЭВСМ | Периоды | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------------|------------|------------|------------|-----------------------------|------------|------------|------------|------------------|------------|------------|------------|
| | | Соревновательный | | | | Переходно-восстановительный | | | | Подготовительный | | | |
| | Виды подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 20 | 15 | 20 | 15 | 15 | 20 | 15 | 20 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 4 | Техническая подготовка | 40 | 40 | 40 | 45 | 45 | 40 | 45 | 40 | 40 | 45 | 40 | 40 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 55 | 55 | 60 | 55 | 55 | 60 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 6 | 3 | 4 | 8 | 6 | 4 | 8 | 8 | 12 | 7 | 12 | 12 |
| | Всего часов 1664 | 138 | 128 | 140 | 140 | 138 | 140 | 140 | 140 | 140 | 140 | 140 | 140 |

3.3 Планирование спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения учебно-тренировочных занятий и другие факторы. На основе игровой особенности спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок, количество соревнований.

В перспективном плане с этапа ССМ следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

Планирование учебно-тренировочного соревновательного процесса в годичном цикле

На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годичного плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов, обеспечивающих

достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей учебно-тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки учебно-тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности - от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Оперативное планирование

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное учебно-тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана.

Наиболее распространено месячное планирование. В таком плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность учебно-тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

3.4 Организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК

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

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

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).

2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО)

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

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций.

Программный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

1. Теория физической культуры и спорта.

2. О правилах поведения, технике безопасности, дисциплине в МБУ СШОР «Юность» и на соревнованиях. 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 (учебно-тренировочном) процессе.

3. 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.

4. 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. 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. 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.

Создание теоретических основ дебюта и стратегии.

Творчество Г.Гогланда, А.Молимара, М.Фабра.

5. 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 «Отыгрыш» - первые 5-6 ходов.

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

«Перекресток». Разыгрывание связки типа «клещи».

«Вилочка». Первые

ходы. Стоклеточные

шашки

Ловушка «удар новичка» на втором ходу.

Размены в дебюте для борьбы за центр.

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).

6. 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.

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

Центральные и бортовые шашки. Определение комбинации.

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

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.

7. 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).

Большой треугольник. Цепочка, столбняк, переплет, западня, застава (простейшие приемы). 4 дамки против 2-х дамочек.

Стоклеточные шашки

Четыре дамки против одной.

Оппозиция, запирание, распутье, вилка - простейшие приемы.

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.

8. Шашечная литература, шашечные программы

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

9. Самостоятельная работа обучающихся

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

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

Основы методики тренировки шашиста

Понятие о тренировке. Формы и методы тренировки шашиста. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шашиста и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного процесса.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Индивидуальный план и график учебно-тренировочных занятий шашиста.

Закономерности тренировки шашиста: совершенствование, как многолетний учебно-тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка (физическая, морально-волевая и психологическая, специальная выносливость), специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие наигранных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов).

Методы совершенствования подготовки шашистов: усвоение шашечной культуры (наследие прошлого и современные достижения), развитие комбинационного зрения и позитивного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение

принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Спортивный режим и физическая подготовка шахиста

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Личная гигиена шахиста.

Закаливание. 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.

Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановлении. Понятие о калорийности. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахиста.

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахиста. Режим сна и питания шахиста. Двигательная активность шахиста. Требования к режиму шахиста. Режим шахиста во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.

Российская и зарубежная шашечная литература

Значение шашечной литературы для совершенствования шахиста. Обзор мировой шашечной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX-XX веков, современная литература.

Шашечные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. Обзор крупнейших соревнований. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии). Методика работы с шашечной литературой. Принцип составления дебютной картотеки.

Практические занятия

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

Виды и формы практических занятий:

Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций.

Индивидуальные занятия

Участие шахистов в квалификационных и тематических турнирах. Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для

улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером.

Индивидуальные занятия тренера-преподавателя со спортсменами спортивной школы в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.

Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся

Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шашек, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение спортсменами контрольных работ по пройденным темам, заслушивание аналитических докладов спортсменов.

Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов

Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шашечной композиции. История и основные направления шашечной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 120 / 180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13 / 20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. |
| | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13 / 20 | октябрь | 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 | ≈ 13 / 20 | ноябрь | 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 | ≈ 13 / 20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13 / 20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и |

| | | | | |
|---|--|-------------|------------|---|
| | | | | содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13 / 20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14 / 20 | июнь | Понятийность. 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 | ≈ 14 / 20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14 / 20 | ноябрь-май | 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: | ≈ 600 / 960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70 / 107 | сентябрь | 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 | ≈ 70 / 107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70 / 107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70 / 107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития |

| | | | | |
|---|--|------------|-----------------|--|
| | | | | двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70 / 107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70 / 107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 60 / 106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60 / 106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60 / 106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствовании спортивного мастерства: | ≈ 1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|---|-------------|---|
| | | | | Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | ≈ 600 | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции спорта | ≈ 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных |

| | | | | |
|--|--|---|---------|---|
| | | | | соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

Общезначительная подготовка

1. Общеразвивающие упражнения без предметов

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

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

Для мышц ног: поднятие и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед,

присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

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

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

Туризм: походы, в том числе многодневные. Экскурсии и прогулки в лесу.

Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой: с короткой – подскоки на одной и двух ногах ног, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной - пробегание под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и двух ногах.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, на коленях, лежа), с различными положениями палки (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание через палку, круты, упражнения с сопротивлением партнера.

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, двумя руками, с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

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.

3. Дыхательная гимнастика

1-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха

увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8,12, 16, 20 и более шагов.

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

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

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

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, правильное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается

прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого интеллектуального совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам тренировки. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих спортсменов.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разборка поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большое мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению заданий, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов,

экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке шашкиста следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания

1. Патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям шашечного спорта.

4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера-преподавателя о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебно-тренировочной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом - изучение тренером-преподавателем личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы, используемые в учебно-тренировочном процессе.

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио,

телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи,

совет ветеранов спорта.

В процессе тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы организации: совет команды, совет тренеров-преподавателей, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

Содержание воспитательной работы

1. Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.

2. Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбию.

3. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.

4. Стремление тренера-преподавателя быть примером для воспитанников.

5. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.

6. Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.

7. Развитие и поддержание традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.

8. Создание истории коллектива.

9. Повышение роли капитанов команд, советов ветеранов.

10.

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|--------------|---------------------------------|--|-------------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | | составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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 обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки

Основное содержание психологической подготовки шашистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шашками;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств - развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шашистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части учебно-тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шашистов, задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

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

Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шашкиста

Таблица № 17

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

3.7 Планы применения восстановительных средств и мероприятий

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

Взросший объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-

биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировок и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна. Во время интенсивных тренировок на учебно-тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10- 15 минут);
- 3) ультрафиолетовое облучение по схеме;
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);
- 5) дневной сон (1,5-2 часа).

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование учебно-тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена.

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

Субъективно спортсист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

- 1) рациональный режим дня;
- 2) правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- 3) естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам обучающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шашечного спорта, так и непосредственно характера учебно-тренировочных нагрузок.

Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период интенсивных учебно-тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Использование естественных факторов природы.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Методические средства восстановления

Под методическими средствами восстановления подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;

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

Методические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Методические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шашкиста имеет общефизическая подготовка.

Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

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

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

Применение фармакологических средств, стимулирующих умственную деятельность, планирование их применения, следует осуществлять у спортсменов с уровнем квалификации не ниже мастера спорта и под руководством врача.

Практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств, при всей их эффективности, не имеет должного распространения.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шашках. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо, чтобы и шашкисты представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

3.8 Планы по организации мероприятий по обеспечению контроля спортивной подготовленности спортсменов, включая оценку состояния здоровья, научно-методическое и медико-биологическое сопровождение

Развиваемые физические качества (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, силовая выносливость, координация, гибкость) на всех этапах обучения должны соответствовать нормативно-тестирующей части Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса – программной и нормативной основе физического воспитания граждан, предусматривающую требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья.

3.9 План антидопинговых мероприятий

Круглогодично педагогическим составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование. Обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Целью данного плана антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Прохождение онлайн-курса тренерами-преподавателями и обучающимися от РУСАДА | Ежегодно | |
| | Проведение бесед тренерами-преподавателями с обучающимися на тему противодействия допингу | Постоянно | На основе норм антидопингового законодательства, с учетом общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Прохождение онлайн-курса тренерами-преподавателями и обучающимися от РУСАДА | Ежегодно | |
| | Проведение бесед тренерами-преподавателями с обучающимися на тему противодействия допингу | Постоянно | На основе норм антидопингового законодательства, с учетом общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Прохождение онлайн-курса тренерами-преподавателями и обучающимися от РУСАДА | Ежегодно | |
| | Проведение бесед тренерами-преподавателями с обучающимися на тему противодействия допингу | Постоянно | На основе норм антидопингового законодательства, с учетом общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями |

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление педагогического состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утверждённые ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);

2. Предоставление спортсменами информации обо всех аспектах допинг-контроля;

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушениям;
- знания о субстанциях и методах, запрещённых в соревновательный и внесоревновательный периоды;
- знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

Ознакомление с основами профилактической работы по применению допингом спортсменами;

Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов.

3. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с обучающимися, их родителями и персоналом Учреждения;

4. Пропаганда средств физкультурно- спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

3.10 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шашкам.

Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время занятий на учебно-тренировочном этапе у шашкистов необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шашечных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и

высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и проводит занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по шашкам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря. Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейского звания - судьи по спорту.

IV. Системы контроля и зачетные требования

4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки в виде 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-преподавателей.

Для учебно-тренировочного этапа:

- *1 год подготовки* - развитие интереса к занятиям шашками, изучение сложных комбинаций на сочетании 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.

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.

Критерии подготовки на каждом этапе спортивной подготовки в виде спорта шашки. Контрольно-переводные нормативы.

Нормативные требования для перевода в группу начальной подготовки 2 года

Знать основы шашечного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шашечной доски по названным координатам. Знать правила игры в шашки. Знать историю вопроса о происхождении шашек.

Участвовать в квалификационных турнирах.

Выполнить норматив 3 юношеского разряда.

Группа начальной подготовки 2 года

Физическая культура и спорт

1. Являются ли шашки видом спорта? Почему?

2. Что такое интеллектуальные виды спорта? Относятся ли к ним шашки?

Основы шашечного кодекса

1. Какую фигуру представляет собой шашечная доска?

2. Сколько всего клеток на шашечной доске? На скольких из них вид ведется игра?

3. В чем основные отличия дамки от простой?

4. Что необходимо сказать перед тем, как поправить шашку?

5. Когда ход считается сделанным?

6. Можно ли отказаться от возможности побить шашку соперника и сделать другой ход?

7. Что такое шашечная нотация? Назовите ее 2 вида.

Исторический обзор развития шашек

1. Кто автор первой русской книги по теории шашек? Как она называлась?

2. Когда и где появилась шашечная игра?

3. Какие разновидности шашечной игры вы знаете?

4. Чем знаменит шашист А.Д.Петров?

Дебют (начало партии)

1. Какие стадии шашечной игры вы знаете?

2. Какой из начальных ходов белых является наилучшим с позиционной точки зрения, какой худшим? Почему?

3. Какова цель хода 1.С3-D4?

Миттельшпиль (середина игры)

1.Какая шашка расположена лучше: А3 или С3; Н2 или F2? Почему?

2. Что такое комбинация? Каковы признаки наличия комбинации?

3. Какой из флангов считается более слабым? Что такое разрыв по флангам?

4. Какая шашка называется изолированной?

5. Где и почему легче организовать прорыв в дамки: по центру или по флангу?

Эндшпиль (конец игры)

1. Что такое двойная петля? Чем она отличается от обычной?

2. Что такое треугольник Петрова? Почему так называется?

3. Сколько ходов дается для поимки одинокой дамки, не владеющей большой дорогой, тремя дамками?

4. Что такое размен? Чем отличается скользящий размен от обычного?

5. Покажите ключевую позицию (несколько позиций) поимки четырьмя дамками одной.

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 1 года

Знать основы шашечного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шашечной доски по названным координатам «вслепую». Знать правила игры с использованием шашек. Знать историю вопроса о происхождении шашек.

Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать умение осуществлять простые шашечные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции.

Участвовать в квалификационных турнирах. Выполнить норматив 2 юношеского разряда.

Учебно-тренировочная группа 1 года

Физическая культура и спорт

1. В скольких городах Республики Татарстан и скольких городах Казани культивируются шашки?

Основы шашечного кодекса

1. В чем отличие командных соревнований от лично-командных?

2. Что такое Единый календарный план соревнований по шашкам?

Исторический обзор развития шашек

1. Саргин Давыд Иванович. Краткая биография, чем знаменит.

2. Бодянский Павел Николаевич. Краткая биография, чем знаменит

3. Роль Гоняева М.К. в популяризацию и развитие шашек.

4. Шошин Александр Иванович. Краткая биография, чем знаменит.

Дебют (начало партии)

1. Дебют «Отыгрыш» - первые 7-8 ходов. Почему это начало так названо?

2. Чем схожи «Городская» и «Обратная городская партия»?

3. Какими ходами характеризуется «Старая партия»?

Миттельшпиль (середина игры)

1.Что такое ударная колонна? В чем ее предназначение?

2. Какая шашка называется «золотой»? Почему?

3. Что такое контркомбинация?

Эндшпиль (конец игры)

1. Что такое этюд?
2. Какой прием называется «распутье»?
3. Что называется «трамплином»?

Основы методики тренировки

1. Что такое тренировка?

Спортивный режим и физическая подготовка

1. Какие методы закаливания вы знаете?

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 2 года

Знать категории соревнований. Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте. Показать знание стратегических идей защиты. Владеть сложными комбинациями на сочетание идей. Знать основные положения личной гигиены шашиста. Участвовать в квалификационных и отборочных турнирах.

Выполнить норматив 1 юношеского разряда.

Учебно-тренировочная группа 2 года

Физическая культура и спорт

1. В скольких городах Республики Татарстан и скольких городах Казани культивируются шашки?

Основы шашечного кодекса

1. В чем отличие командных соревнований от лично-командных?
2. Что такое Единый календарный план соревнований по шашкам?

Исторический обзор развития шашек

1. Саргин Давыд Иванович. Краткая биография, чем знаменит.
2. Бодянский Павел Николаевич. Краткая биография, чем знаменит
3. Роль Гоняева М.К. в популяризацию и развитие шашек.
4. Шошин Александр Иванович. Краткая биография, чем знаменит.

Дебют (начало партии)

1. Дебют «Отыгрыш» - первые 7-8 ходов. Почему это начало так названо?
2. Чем схожи «Городская» и «Обратная городская партия»?
3. Какими ходами характеризуется «Старая партия»?

Миттельшпиль (середина игры)

1. Что такое ударная колонна? В чем ее предназначение?
2. Какая шашка называется «золотой»? Почему?
3. Что такое контркомбинация?

Эндшпиль (конец игры)

1. Что такое этюд?
2. Какой прием называется «распутье»?
3. Что называется «трамплином»?

Основы методики тренировки

1. Что такое тренировка?

Спортивный режим и физическая подготовка

1. Какие методы закаливания вы знаете?

Российская и зарубежная шашечная литература.

Значение шашечной литературы для совершенствования шашиста.

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 3 года

Знать категории соревнований. Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте. Показать знание стратегических идей защиты. Владеть сложными комбинациями на сочетание идей. Знать основные положения личной гигиены шашиста. Иметь понятие о тренировке шашиста. Понимать необходимость изучения шашечной литературы для совершенствования знаний. Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах.

Выполнить норматив 3-2 спортивного разряда.

Учебно-тренировочная группа 3 года

Физическая культура и спорт

1. В каких регионах Российской Федерации культивируются шашки?

Основы шашечного кодекса

1. В чем отличие командных соревнований от лично-командных?

2. Что такое Единый календарный план соревнований по шашкам?

Исторический обзор развития шашек

1. Саргин Давыд Иванович. Краткая биография, чем знаменит.

2. Бодянский Павел Николаевич. Краткая биография, чем знаменит

3. Роль Гоняева М.К. в популяризацию и развитие шашек.

4. Шошин Александр Иванович. Краткая биография, чем знаменит.

Дебют (начало партии)

1. Дебют «Отыгрыш» - первые 7-8 ходов. Почему это начало так названо?

2. Чем схожи «Городская» и «Обратная городская партия»?

3. Какими ходами характеризуется «Старая партия»?

Миттельшпиль (середина игры)

1. Что такое ударная колонна? В чем ее предназначение?

2. Какая шашка называется «золотой»? Почему?

3. Что такое контркомбинация?

Эндшпиль (конец игры)

1. Что такое этюд?

2. Какой прием называется «распутье»?

3. Что называется «трамплином»?

Основы методики тренировки

1. Что такое тренировка?

Спортивный режим и физическая подготовка

1. Какие методы закаливания вы знаете?

Российская и зарубежная шашечная литература.

Значение шашечной литературы для совершенствования шашиста.

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 4 года

Иметь представление о роли спортивных школ в развитии спорта в нашей стране. Знать вопросы проведения и организации соревнований. Дать исторический обзор развития шашек в России. Показать знание основных этапов подготовки шашиста. Показать знание стратегических идей защиты. Владеть сложными комбинациями на сочетание идей. Дать характеристику современным дебютам. Знать основные положения личной гигиены

шашиста. Иметь понятие о тренировке шашиста. Понимать необходимость изучения шашечной литературы для совершенствования знаний. Участвовать в квалификационных, отборочных, городских, областных и российских турнирах. Выполнить норматив 2-1 разряда.

Учебно-тренировочная группа 4 года

Физическая культура и спорт

1. В каких еще странах культивируются шашки?

Основы шашечного кодекса

1. В чем отличие командных соревнований от лично-командных?
2. Что такое Единый календарный план соревнований по шашкам?

Исторический обзор развития шашек

1. Саргин Давыд Иванович. Краткая биография, чем знаменит.
2. Бодянский Павел Николаевич. Краткая биография, чем знаменит
3. Роль Гоняева М.К. в популяризацию и развитие шашек.
4. Шошин Александр Иванович. Краткая биография, чем знаменит.

Дебют (начало партии)

1. Дебют «Отыгрыш» - первые 7-8 ходов. Почему это начало так названо?
2. Чем схожи «Городская» и «Обратная городская партия»?
3. Какими ходами характеризуется «Старая партия»?

Миттельшпиль (середина игры)

1. Что такое ударная колонна? В чем ее предназначение?
2. Какая шашка называется «золотой»? Почему?
3. Что такое контркомбинация?

Эндшпиль (конец игры)

1. Что такое этюд?
2. Какой прием называется «распутье»?
3. Что называется «трамплином»?

Основы методики тренировки

1. Что такое тренировка?

Спортивный режим и физическая подготовка

1. Какие методы закаливания вы знаете?

Российская и зарубежная шашечная литература.

Значение шашечной литературы для совершенствования шашиста. Шашечные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

Нормативные требования для перевода в группу совершенствования спортивного мастерства

Продемонстрировать знания начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа обучения. Знать функции федерации по шашкам и министерства по физической культуре и спорту. Получить зачет по судейству и организации соревнований. Знать довоенный период советской шашечной школы. Владеть приемами защиты в шашечной партии, показать умение создавать слабости в лагере противника. Знать схему построения индивидуального плана – графика учебно-тренировочных занятий. Пропагандировать здоровый образ жизни, значение правильного режима и двигательной активности для шашиста. Сделать обзор шашечной периодики и сборников турнирных партий крупнейших соревнований. Выполнить норматив кандидата в мастера спорта.

Группа совершенствования спортивного мастерства

Физическая культура и спорт в России. Система проведения первенств и чемпионатов России и Мира в современных условиях. Исторический обзор развития игры. История чемпионатов Мира по шашкам «64».

Шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований. ЕВСК. Правила фиксации просрочки времени. Спортивный режим и физическая подготовка. Знакомство с методами аутогенной тренировки.

Дебют. Дебютный анализ. Работа над изучением дебютов из индивидуального дебютного репертуара. Миттельшпиль. Влияние начала партий на ее середину. Переход от середины к окончанию. Принципы оценки позиции в середине партии. Типы симметричных позиций. Косяковая симметрия и принципы разыгрывания подобных позиций.

Эндшпиль. Основные признаки дамочных окончаний. Сочетание нескольких приемов выигрыша в окончании. Выигрыш темпа в дамочных окончаниях. Знаменитые этюды.

Стратегия. Использование слабостей изолированной шашки, слабый рожон. Классификация угроз, неотвратимая угроза, двойная угроза, цепочка угроз.

Тактика. Современная композиция. Знакомство с творчеством знаменитых композиторов. Позиционные комбинации. Просчеты в комбинациях. Жертва шашки для обострения борьбы.

Работа с шашечной литературой. Работа с периодической литературой. Работа с книгами: Куперман И.И., Каплан В.М. «Начало и середина игры в шашки», Кустарев Ю. «Шашечный эндшпиль».

Решение позиций. Решение позиций, подготовленных тренером-преподавателем по темам пройденного материала.

Турнирная практика. Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Изучение и понимание противника. Оценка соперника. Способность видеть возможности позиции, особенно тактические, умение предвидеть и планировать ход игры. Теоретическая подготовка: уровень знаний в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле, знание типовых позиций, умение применить свои знания на практике. Способность контролировать свое состояние в течение партии (турнира).

Анализ партий и позиций. Понимание достоинства и недостатков своей игры. Самооценка.

Конкурсы решений позиций. Решение позиций на время, скорость, качество.

Спарринг-тренировки. Тренировочные игры. Выполнение заданий.

Психологическая подготовка. Борьба с нервно-эмоциональным напряжением в ходе соревнований. Умение управлять своим эмоциональным состоянием. Соблюдение рационального режима. Факторы, позволяющие спортсменам в трудных ситуациях, сохранять нейроэмоциональную устойчивость. Способность гасить эффекты отрицательных эмоций с помощью переключения на другую деятельность

Физическая культура и спорт в России.

Международные связи российских шашкистов. Моральный облик шашкистов. Исторический обзор развития игры. История чемпионатов Мира по

шашкам «64».

Шашечный кодекс России. Судейство и организация соревнований. ЕВСК. Правила фиксации просрочки времени. Спортивный режим и физическая подготовка. Знакомство с методами аутогенной тренировки. Зачет по судейству и организации соревнований. Судейская и инструкторская практика.

Дебют. Дебютный анализ. Работа над изучением дебютов из индивидуального дебютного репертуара. Миттельшпиль. Влияние начала партии на ее середину. Переход от середины к окончанию. Принципы оценки позиции в середине партии. Типы симметричных позиций. Косяковая симметрия и принципы разыгрывания подобных позиций.

Эндшпиль. Основные признаки дамочных окончаний. Сочетание нескольких приемов выигрыша в окончании. Выигрыш темпа в дамочных окончаниях. Знаменитые этюды.

Стратегия. Использование слабостей изолированной шашки, слабый рожон. Классификация угроз, неотвратимая угроза, двойная угроза, цепочка угроз.

Тактика. Современная композиция. Знакомство с творчеством знаменитых композиторов. Позиционные комбинации. Просчеты в комбинациях. Жертва шашки для обострения борьбы.

Работа с шашечной литературой. Работа с периодической литературой. Работа с книгами: Куперман И.И., Коплан В.М. «Начало и середина игры в шашки», Кустарев Ю. «Шашечный эндшпиль».

Решение позиций. Решение позиций, подготовленных преподавателем по темам пройденного материала.

Турнирная практика. Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Изучение и понимание противника. Оценка соперника. Способность видеть возможности позиции, особенно тактические, умение предвидеть и планировать ход игры. Теоретическая подготовка: уровень знаний в дебюте, миттельшпилье, эндшпилье, знание типовых позиций, умение применить свои знания на практике. Способность контролировать свое состояние в течение партии (турнира).

Анализ партий и позиций. Понимание достоинства и недостатков своей игры. Самооценка.

Конкурсы решений позиций. Решение позиций на время, скорость, качество.

Спарринг-тренировки. Тренировочные игры. Выполнение заданий.

Психологическая подготовка. Борьба с нервно-эмоциональным напряжением в ходе соревнований. Умение управлять своим эмоциональным состоянием. Соблюдение рационального режима. Факторы, позволяющие спортсменам в трудных ситуациях, сохранять нейроэмоциональную устойчивость. Способность гасить эффекты отрицательных эмоций с помощью переключения на другую деятельность.

Основы методики тренировки шашиста.

Закономерности тренировки шашиста: совершенствование как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка, специальная

подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие выигранных миттельшпильных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов).

Спортивный режим и физическая подготовка шашиста. Требование к режиму шашиста. Режим во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шашиста.

Российская и зарубежная шашечная литература.

Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии).

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в группу высшего спортивного мастерства

1. Знать методику подготовки к отдельной партии и соревнованию в целом.
2. Показать знания по всем основным дебютам.
3. Владеть методикой самостоятельной подготовки к партиям по электронным базам данных.
4. Знать методы совершенствования подготовки шашиста.
5. Владеть методикой работы с шашечной литературы.
6. Принимать участие на проходивших в течение года официальных соревнованиях.
7. Выполнить норматив мастера спорта.

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 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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на

региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

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

Ключевые компетенции для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица №18

| Развиваемое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|--------------------------------|---------|
| | Юноши | Девушки |
| 1.Ценностно-смысловые компетенции | + | + |
| 2.Общекультурные компетенции | + | + |
| 3.Учебно-познавательные компетенции | + | + |
| 4.Информационные компетенции | + | + |
| 5.Коммуникативные компетенции | + | + |
| 6.Социально-трудовые компетенции | + | + |
| 7.Компетенции личностного самосовершенствования | + | + |

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

Таблица №19

| № 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 |

Предметные компетенции для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе

Таблица № 20

| Развиваемые предметные компетенции | Контрольные упражнения (тесты) | |
|--|--------------------------------|---------|
| | Юноши | Девушки |
| Представление о принципах игры в дебюте | + | + |
| Знания особенностей игры в простейших окончаниях | + | + |
| Умение оценивать простейшие позиции и умение реализовывать материальное преимущество | + | + |
| Способность оценивать позиционное преимущество в окончаниях | + | + |
| Представление о последовательности приемов в шашечной партии | + | + |
| Знание основных терминов | + | + |
| Умение применять в игре простейшие тактические и позиционные приемы | + | + |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «шашки»

Таблица №21

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

**Нормативы по развиваемым качествам для зачисления в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Таблица № 22

| Развиваемое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|--------------------------------|---------|
| | Юноши | Девушки |
| Знание всех основных стратегических и тактических приемов | + | + |
| Знание биографии и лучших партий выдающихся игроков шашкистов мира, Европы и России | + | + |
| Развитое комбинационное зрение и позиционное зрение | + | + |
| Знание технических приемов разыгрывания миттельшпиля | + | + |
| Способность анализа позиции | + | + |
| Понимание причинно-следственных связей | + | + |
| Умение анализировать и находить ошибки в собственных партиях | + | + |
| Способность анализировать сыгранные партии и ведение картотек стандартных позиций | + | + |
| Повышение интеллектуального потенциала | + | + |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

Нормативы

общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

Таблица № 23

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

Нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (повышение спортивного мастерства до уровня МС и выше)

Таблица №24

| Развиваемое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|--|---------|
| | Юноши | Девушки |
| Наличие собственного дебютного репертуара, состоящего не менее чем из 5-ти дебютов | + | + |
| Умение использовать персональный компьютер для накопления базы данных стандартных позиций | + | + |
| Работа с базами данных | + | + |
| Анализ партий с помощью компьютера | + | + |
| Знание методики работы с периодической литературой | + | + |
| Развитие способности аналитически мыслить | + | + |
| Освоение арсенала позиционных и тактических приёмов и навыков | + | + |
| Развитие способности концентрировать внимание | + | + |
| Повышение интеллектуального и психофизического потенциала | + | + |
| Спортивное звание | Кандидат в мастера спорта с международным рейтингом не менее 2125, Мастер спорта России, Гроссмейстер России | |

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

Таблица №25

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|------------------|-------------------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более 9,9 | не более 10.3 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более 9.30 | не более 11.30 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее 20 | 14 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее +9 | не более +13 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее 7 | не более - |
| 1.6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее - | не более 17 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 175 | не более 165 |
| 2. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 2.1. | Спортивные звания «мастер спорта России» и (или) «гроссмейстер России» | | | |

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

Комплексы контрольных упражнений

Физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Они взаимообусловлены и дополняют друг друга. В зависимости от решаемых задач, состава обучающихся, их квалификации, учебно-тренировочного этапа и соревновательного процесса удельный вес общей и специальной видов подготовки будет разным. В работе с детьми и подростками общая физическая подготовка будет доминировать, т.к. с ее помощью решается задача разностороннего физического развития человека. В работе с юношами и спортсменами среднего уровня квалификации общая и специальная виды подготовки имеют равное значение. Деятельность спортсменов высшей квалификации характеризуется узкоспециализированной направленностью и требует максимального совершенствования тех специфических физических качеств, которые обеспечивают наивысшее проявление техники и тактики в тренировочном и соревновательном процессах.

Методы и организация медико-биологического обследования

Виды медико-биологического сопровождения различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов - перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время), текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий),

оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений). Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства медико-биологического контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

Принято выделять три основные формы медико-биологического сопровождения:

- этапный контроль, цель которого оценить этапное состояние;
- текущий контроль, основой которого является определение повседневных (текущих) колебаний состояния спортсмена;
- оперативный контроль, цель которого сводится к экспресс-оценке состояния спортсмена в данный момент выполнения тренировочной нагрузки.

Для каждой формы медико-биологического сопровождения мы выделяем батареи диагностических тестов по направлениям: нейродинамические характеристики, биомеханические характеристики, психофизиологические характеристики, оценка функциональных и энергетических резервов по системам организма, оценка адаптационного и компенсаторного механизмов организма. Это позволяет определить уровень

физической, технической и тактической подготовленности. Оценить реакции организма на физические нагрузки, определить изменения в организме обучающихся под влиянием предельной физической нагрузки, выявить степень адаптации организма к ступенчато повышающимся нагрузкам и определение их целесообразности, оценить правильность выполнения технико-тактических действий, подбор физических нагрузок, наиболее пригодных для достигнутого функционального уровня спортсмена.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечнососудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы. Уровень функционирования периферической нервной системы.
6. Оценка состояния органов чувств.
7. Состояние вегетативной нервной системы.
8. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата.

Текущий контроль учебно-тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

V. Информационное обеспечение

Список литературы использованной при разработке Программы

1. Федеральный закон от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Приказ от 24 ноября 2022 г. № 1072 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шашки»
3. Абаулин В. «Начала в шашечной партии». М., «Фис», 1965.
4. Адамович В.К. «Позиционные приемы борьбы в русских шашках». М., «Фис», 2020.
5. Аринина Н.Л. «Актуальные проблемы эстетического воспитания». Владимир, ВГПИ, 1974.
6. Блиндер Б.М. «Шашечные этюды». М., «ОГИЗ – Физкультура и туризм», 1973.
7. Виндерман А.И., Герцензон Б.М. «Шашки для всех», М., «Фис», 1983.
8. Вирный А.Я. «Немного о шашках, но по существу», М.: Русский шахматный дом, 2019.
9. Выготский Л.С. «Воображение и творчество в детском возрасте». М., «Перспектива», 2020.
10. Головня И.О. «Дебютные ловушки и комбинации в русских шашках», Киев, «Здоровье», 1983.
11. Голосуев В.М. «Играйте в шашки», Лениздат, 1983.
12. Городецкий В.Б. «Самоучитель игры в русские шашки», М., «ФиС», 1967.
13. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта, М.: Просвещение, 1985.
14. Дунаевский А.И. «Окончание в шашечной партии», М., «ФиС», 1965.
15. Злобинский А.Д. «Комбинации в русских шашках», Киев, «Здоровье», 1985.
16. Кириллов Ю.В. «Искусство защиты», 2004.
17. Кукуев Н.А. «125 шашечных этюдов». М., «ФиС», 1951.
18. Кулаев К.В. «Эстетическое воспитание: пути преемственности», М., 1986.
19. Куличихин А.И. «История развития русских шашек». М., «ФиС», 1982.
20. Куперман И.И. «Начала партий в шашки». М., «ФиС», 1950.
21. Куперман И.И. «Начало и середина игры в шашки». М., «ФиС», 1957.
22. Литвинович В.С. «Школа позиционной игры». М., «ФиС», 1984.
23. Литвинович В.С. «Курс шашечных дебютов». Минск, «Полымя», 1985.

24. Маньшин С.С., Громов Г.В. «Программа подготовки юных шашистов. 1 часть. Русские шашки». Санкт-Петербург, 1992.
25. Маньшин С.С., Громов Г.В. «Программа подготовки юных шашистов. 2 часть. Стоклеточные шашки». Санкт-Петербург, 1993.
26. Медков В. «Азбука шашечной игры». М., 1927.
27. Миротин Б.А. «Комбинации в шашечной партии». М., «ФиС», 1952.
28. Миротин Б.А. «Тактические основы шашечной игры». М., 1974.
29. Немов Р.С. «Психология. т. 1-3. М.: Владос, 1999.
30. Петрова Л.В. «Шашечные раритеты выдают свои секреты», Санкт-Петербург, 2003.
31. Потапов Л.С. «Курс дебютов». М., «Фис», 1938.
32. Рамм Л.М. «Курс шашечных начал». М., «ФиС», 1953.
33. Рокитницкий А.В. «Рассказы о шашках и шашистах». Минск, «Беларусь», 1972.
34. Рокитницкий А.В. «Шашки и комбинации». Минск, «Беларусь», 1976.
35. Рубинштейн Л. «Василий Соков». М., «ФиС», 1952.
36. Федоров М. «Дамочный эндшпиль», Нижний Новгород, 1996.
37. Фирсова Л.М. «Игры и развлечения». М., «Молодая Гвардия», 1990.
38. Хацкевич Г.И. «25 уроков шашечной игры», Минск, «Полымя», 1979.
39. Цирик З.И. «Шашечный эндшпиль». М., «ФиС», 1953.
40. Цукерник Э.Г. «Антология шашечных комбинаций». М., «ФиС», 1987.
41. Цукерник Э.Г. «Курс дебютов». Рига, «НЈUS», 1996.
42. Шмультян Т.Л. «Середина игры в шашки». М., «ФиС», 1955.
43. Журналы «Шашки» 1959-1991г.г. Рига
44. «Шашечный Кодекс России». Тихвин, 2003.
45. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство Спорта РФ.
46. <http://shashki.ru/> – Федерация шашек России

