

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЮНОСТЬ»
(МБУДО СШОР «Юность»)



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО СШОР «Юность»

Н.Е. Мошаров

Принято на тренерском совете

МБУДО СШОР «Юность»

Протокол от «13» 02 2026 г. № 19

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

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шашки», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 04.12.2025 г. № 1078

Срок реализации программы: без ограничений

Авторы:
зам. директора по УМР Шурыгин Г.А.
инструктор-методист: Илюшкин Е.В.
тренеры-преподаватели:
Оксман Б.М., Хохлов Ю.А.

Тула 2026 г.

Содержание

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	11
2.4. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	27
2.5. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	34
III. Система Контроля	39
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, а том числе к участию в спортивных соревнованиях.	39
IV. Рабочая программа по виду спорта шашки, состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана	45
V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия и иные требования	88
VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шашки»	93
VII. Информационное обеспечение программы	93

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шашки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Юность»

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 постоянной и целенаправленной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания умственных и физических качеств, 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.

Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины):

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

Таблица № 1

Спортивные дисциплины вида спорта «шашки»

Номер-код вида спорта 0890002411Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплин
шашки-русские шашки	0890122811Я
шашки-русские шашки-молниеносная игра	0890112811Я
шашки-русские шашки-быстрая игра	0890102811Я
шашки-русские шашки–командные соревнования	0890062811Я
шашки-стоклеточные шашки	0890022811Я

шашки-стоклеточные шашки-молниеносная игра	0890092811Я
шашки-стоклеточные шашки-быстрая игра	0890082811Я
шашки - стоклеточные шашки - командные соревнования	0890072811Я
Играпопереписке	0890032811Я
Обратнаяигравшашки (поддавки)	0890042811Я
Шашечнаякомпозиция	0890052811Я
рэндзю	0890132811Я

Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шашки»

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы Спортивной подготовки

В данном разделе представлены нормативные аспекты, а также минимальные и максимальные требования по срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемости учебно-тренировочных групп, планируемому объему соревновательной деятельности, учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

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

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

- На спортивно-оздоровительном этапе – 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 шашистов по мере роста спортивного мастерства спортсменов.

Нормативный срок реализации Программы - 3 года. По мере необходимости предусмотрена возможность вносить изменения в Программу.

Программа составлена в соответствии с принципами комплектности, преемственности и вариативности.

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.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются на

основании:

- Требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении
- физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- Плана прохождения углубленного медицинского осмотра на основании писем Санкт - Петербургского государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Городской врачебно-физкультурный диспансер»;
- Локальных актов учреждения, регулирующих проведение углубленного медицинского осмотра.

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

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)
Спортивно-оздоровительный (базовый)	2	6
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	2-4	8

Совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	10
Высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	12

Зачисление лиц в СШОР по шахматам и шашкам 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 с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) 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. Форма заявления установлена локальным актом Учреждения «Положение о правилах приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 01.05.2023.

В случае выбытия лица, проходящего спортивную подготовку, из группы этапа начальной подготовки, руководитель организации в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию.

Зачисление в СШОР по шахматам и шашкам оформляется приказом директора.

Таблица № 3

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Спортивно-оздоровительный этап (базовый)	До одного года обучения	10
	Свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный	До трех лет обучения	

(спортивной специализации)	Свыше трех лет обучения	6
Совершенствования спортивного мастерства	До одного года обучения	2
	Свыше одного года обучения:	
Высшего спортивного мастерства	Весь период обучения	2

- На спортивно-оздоровительном этапе – 20 человек;
- на тренировочном этапе – 10 человек (для занимающихся (спортсменов) свыше двух лет) и 12 человек (для занимающихся (спортсменов) до двух лет);
- На этапе высшего спортивного мастерства – 6 человек (для профессиональных образовательных организаций - 7 человек);
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 7 человек (для профессиональных образовательных организаций - 8 человек);

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шашки

Таблица № 4

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Спортивно-оздоровительный (базовый)	До одного года обучения	10-20
	Свыше одного года обучения	10-20
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	До трех лет обучения	6-12
	Свыше трех лет обучения	6-10
Совершенствования спортивного мастерства	До одного года обучения	2-7
Высшего спортивного мастерства	Весь период обучения	2-6

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Комплектование групп спортивной подготовки, организация тренировочных занятий, проведение воспитательной работы со спортсменами осуществляется администрацией, методическим советом и тренерами по виду спорта шашки в соответствии с Уставом СШОР по шахматам и шашкам и требованиями данной Программы.

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта 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, начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения, осуществляется на основании сдачи спортсменами контрольно- переводных нормативов. В отдельных случаях спортсмены, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в тренировочную группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти спортсмены имеют потенциал, позволяющий достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течении года. В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем спортсмены его тренировочной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год спортивной подготовки с согласия тренерского совета. Возраст спортсменов на момент зачисления должен быть не менее 6 лет.

Тренировочный процесс в СШОР по шахматам и шашкам, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, и начинается с 1 января.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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 занимающихся и не может превышать:

На спортивно-оздоровительном этапе (базовый) – 2 часов;

На 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.

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

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

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 5), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного

мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Спортивно-оздоровительный (базовый) этап		Учебно-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	9	10	18	24
Общее количество часов в год	234	312	468	520	936	1248

2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

На протяжении всего процесса обучения шашисты изучают теорию игры и участвуют в разного рода соревнованиях по шашкам. Это относится и к шашистам начальных разрядов первого года обучения, и к уже сформировавшимся спортсменам, достигшим разряда КМС и выше.

Теоретическая часть - изучения различных фаз шашечной партии, знакомство с тактическими и стремительными приемами игры (эти темы составляют значительную часть теоретических занятий в первые годы обучения). Знакомство с творчеством ведущих гроссмейстеров прошлого и настоящего времени, выработка собственного стиля игры учащегося, индивидуальные занятия (такие формы обучения целесообразны с учащимися высоких спортивных разрядов). Продолжаются и занятия в компьютерной лаборатории для шашистов всех разрядов и различных годов обучения.

Подробно теоретическая, психологическая подготовка для шашистов различных групп обучения изложена в учебно-тематическом плане.

Практическая часть включает в себя тренировочные турниры, квалификационные турниры, анализ сыгранных партий, консультационные партии, участие в школьных соревнованиях, межмуниципальных соревнованиях, чемпионатах и первенствах города, России, международных турнирах и прочее (для шашистов высших разрядов).

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов.

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной календарным планом, оформляется списком участников сборов, утверждаемым директором СШОР по шахматам и шашкам

При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
- организовывать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерско-преподавательский состав и других специалистов при этом, назначать начальника учебно-тренировочного сбора и его заместителя;
- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами СШОР по шахматам и шашкам, (либо Комитетом по физической культуре и спорту), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;
- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерско-преподавательским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;
- распорядок дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Цели участия обучающихся в соревнованиях:

- популяризация вида спорта «шашки»;
- совершенствование уровня спортивного мастерства шашистов;
- определение сильнейших спортсменов в своих возрастных группах и формирование сборных команд по шашкам;
- определение кандидатов для участия в первенстве и чемпионате России по шашкам в каждой возрастной категории.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу соревнований: контрольные, отборочные и основные. Допуски к соревнованиям осуществляются на основе проведения медицинского контроля.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных

соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

В процессе обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки применяются следующие виды (формы) обучения:

1. учебно-тренировочные занятия
2. учебно-тренировочные мероприятия
3. спортивные соревнования
4. иные виды (формы) обучения

Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения шашкам

Основной единицей учебно-учебно-тренировочного процесса в СШОР по шахматам и шашкам является - *учебно-тренировочное занятие* - такое занятие, в котором сочетается примерно в равной пропорции обучение различным дебютам, игре в середине партии и в окончании, и развитие техники расчета и комбинационного зрения занимающихся. Хорошие результаты учебного процесса обеспечиваются, прежде всего, умелой разработкой содержания такого занятия и правильной последовательностью решения его педагогических задач.

Структура и направленность учебно-тренировочного занятия

Общая структура учебного занятия по шашкам имеет три части:

- подготовительную;
- основную;
- заключительную.

Направленность учебно-тренировочного занятия

Любое учебное занятие имеет определенную цель, выраженную основными педагогическими задачами, а построение этого занятия должно обеспечить оптимальные условия для их решения. Главной в занятии является *основная часть*, где решаются основные задачи данного занятия. Решение основных задач занятия по шашкам связано с преодолением ряда трудностей и зависит от хорошей подготовленности занимающихся к выполнению запланированного на занятии. Решение главных задач занятия нередко связано со значительным напряжением и необходимостью продолжать действия, не смотря на утомление.

Основные задачи подготовительной части занятия:

- Организовать и разместить группу учащихся для проведения занятия.

- Создать рабочее настроение и положительную мотивацию для занятия.
- Необходимо сконцентрировать внимание занимающихся.

Содержание учебного материала, используемого в этой части занятия разнообразно и зависит от условий проведения занятия (в помещении или на открытом воздухе и т.д.) и от особенностей группы.

В подготовительной части используются:

- обсуждение плана занятия.
- упражнения на внимание;
- специальные подготовительные упражнения; подводящие упражнения.

Основная часть

- Решает оздоровительные задачи (формирование правильной осанки и т.д.).
- Задачи овладения знаниями и умениями.
- Задачи развития волевых качеств.
- Задачи подготовки занимающихся к исполнению упражнений с большой интенсивностью в разнообразных условиях занятия.

Содержание учебного материала, используемого в основной части занятия это: теоретические и практические занятия, основные упражнения вида спорта «шашки», специальные упражнения.

Заключительная часть

Правильно завершить занятие — это значит создать благоприятные условия для более быстрого протекания процессов восстановления в организме занимающихся и подвести итоги занятия. Уровень нагрузки необходимо снижать постепенно. После основной части занятия у занимающихся наблюдается значительное нервное возбуждение, повышение частоты пульса по отношению к исходному, учащенное дыхание. Необходимо завершить работу занимающихся, обеспечив переход к иной деятельности или к отдыху. Завершение занятия должно обеспечить хорошее самочувствие учащихся, ощущение бодрости и желание заниматься в дальнейшем.

В заключительной части используются: упражнения небольшой и средней интенсивности; упражнения на внимание.

Занятие заканчивается разбором проделанной работы, подведением итогов и постановкой задач на дальнейшие занятия.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также

для контроля за уровнем физической подготовленности в период проведения и учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложении № 3 к ФССП.

Таблица № 6

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

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

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

3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования
------	------------------------------------	---	--

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (приложение №4 к ФССП)

- Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «шашки»
- Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом спортивных мероприятий Тульской области и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «шашки»

Таблица № 7

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	4	4	4	4	1
Отборочные	–	2	2	2	4	4
Основные	–	1	1	2	4	6

Требования к участию в соревнованиях

Соревнования проводятся в возрастных группах:

- мужчины;
- женщины;
- юниоры (20-26 лет);
- юниоры 17-19 лет

В возрастной группе "юниоры, юниорки (17-25 лет)" соревнования проводятся среди студентов.

- Юноши (до 17 лет);
- Девушки (до 17 лет);
- Юноши (до 14 лет);
- Девушки (до 14 лет);
- Юноши (до 11 лет);
- Девушки (до 11 лет);
- Мальчики (до 9 лет);
- Девочки (до 9 лет).

Допускается участие спортсменов в спортивных соревнованиях в более старших возрастных группах при условии соответствия требованиям, предъявляемым к классификации участников Положением о соревновании.

Допускается участие женщин (юниорок, девушек, девочек) в спортивных соревнованиях, проводимых среди мужчин (юниоров, юношей, мальчиков).

Общие принципы допуска спортсменов к соревнованиям

Условия допуска участников к соревнованиям, а также перечень предоставляемых организатору документов устанавливаются Положением (Регламентом) о соревнованиях.

В зависимости от требований Положения допуск спортсменов может быть ограничен возрастом, уровнем спортивной квалификации и так далее. К участию в соревнованиях спортсмены допускаются Решением комиссии по допуску.

Спортсмены должны быть официально заявлены для участия в соревновании на основании предварительной и окончательной заявок (см. Раздел Приложения) в соответствии с Положением (Регламентом) о соревнованиях.

Основанием для допуска спортсмена к соревнованиям по медицинским заключениям является заявка на участие в соревнованиях с отметкой "Допущен" напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача и его личной печатью. Заявка на участие в соревнованиях подписывается врачом с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности.

В комиссию по допуску кроме оригинала заявки на участие в соревновании должны быть представлены для проверки следующие документы:

- паспорт гражданина Российской Федерации или иной документ, удостоверяющий личность;
- полис обязательного медицинского страхования и полис страхования жизни и здоровья от несчастных случаев (оригиналы).

Положением (Регламентом) о проведении соревнования могут устанавливаться и иные документы, необходимые для представления в комиссию по допуску.

Положением (Регламентом) о проведении соревнований муниципального статуса, соревнований физкультурно-спортивных и других организаций, может быть установлен иной порядок допуска к соревнованиям с представлением только лишь документов, указанных в Положении (Регламенте).

Допуск спортсменов к участию в соревнованиях осуществляется на основании заявки на участие в соревнованиях в рамках действующих квот, установленных Положением (Регламентом) о соревнованиях, если Положение (Регламент) соответствующего соревнования не устанавливает иной порядок допуска спортсмена для участия в таком соревновании.

Ограничения на участие в соревнованиях

Лица, не достигшие возраста, указанного как минимальный возраст спортсмена для участия в соревнованиях, не допускаются до участия в соревнованиях.

Лица, в отношении которых применена и действует спортивная санкция в виде дисквалификации, не допускаются до участия в соревнованиях.

Лицо, не предъявившее документ, удостоверяющий личность, либо документ, удостоверяющий возможность принимать участие в соревнованиях по медицинским показаниям, не допускается до участия в соревнованиях.

Лицо, не соответствующее квалификации, установленной Положением (Регламентом) о соревнованиях, не допускается до участия в соревнованиях.

Иные виды (формы) обучения

Работа по **индивидуальным планам** проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Объём индивидуальной спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства составляет не более 20% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 20%.

Самоподготовка включает в себя самостоятельное решение специально подобранных на определенную тему упражнений с последующим разбором записанных решений совместно с тренером-преподавателем. На занятиях по самоподготовке спортсмены получают навыки самообразовательной работы по планированию, усвоению, закреплению, контролю и оценке полученных знаний. Это способствует прочному усвоению знаний, полученных на тренировках.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом СШОР по шахматам и шашкам.

Формы организации дистанционных занятий:

Основные формы и средства проведения дистанционных тренировочных занятий:

Обучение осуществляется на основе электронных источников информации.

По каждому разделу программы тренер разрабатывает электронные учебные материалы, что позволяет тренеру оперативно обновлять материалы, использовать сетевые возможности для обеспечения спортсменов той информацией, которая необходима им в процессе занятий.

Электронные учебные материалы состоят из:

- обучающей теоретической информации, выполненной в текстовом редакторе Microsoft Word, сопровождающейся иллюстративными материалами (фотографии, рисунки, диаграммы, таблицы), ссылками для получения дополнительной информации;
- электронной версии учебника или учебного пособия;
- блока заданий, направленных на самостоятельное применение усвоенных знаний при выполнении практических работ;
- методических указаний по выполнению творческой работы (проекта) с вариантами подобных заданий.
- Чат - занятия— занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат - занятия проводятся синхронно (в режиме реального времени), все участники имеют одновременный доступ к чату.
- Веб - занятия— дистанционные занятия, проводимые с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей сети Интернет.
- Вебинары – это онлайн-беседы, практикумы. В назначенное время участники вебинара проходят по указанной ссылке и получают возможность в режиме реального времени слушать тренера-преподавателя, общаться, задавать вопросы.
- Видеолекции- записанные в видео-формате лекции, мастер-классы тренера-преподавателя, доступные для спортсменов в любое время учебно-тренировочного процесса.

Реализации дистанционных занятий осуществляется с использованием кейс-технологий, интернет-технологий. Кейс–технология заключается в комплектовании методических материалов (текстовые, аудиовизуальные и мультимедийные) в папку (кейс) и рассылка их спортсменам для самостоятельного изучения, с консультированием у тренера-преподавателя.

Интернет-технологии, основанные на сети Интернет, применяются для обеспечения спортсменов методическими материалами и для интерактивного взаимодействия между спортсменом и тренером-преподавателем. Обучающиеся получают электронные учебные материалы, знакомятся с информацией, выполняют задания, предложенные в методических рекомендациях. Выполненные задания спортсмены пересылают педагогу по электронной почте (творческая работа фотографируется или сканируется, пересылается в формате JPG), либо анализируются в процессе on-line общения по Skype.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

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

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «шашки» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении.

Таблица № 8

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
Приложение №5 к ФССП от 04.12.2025 г. № 1078

		Этапы и годы спортивной подготовки
--	--	------------------------------------

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Спортивно-оздоровительный (базовый) этап		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	5-7	4-5	3-5	3-5	3-5	3-5
2	Специальная физическая подготовка (%)	5-7	4-5	3-5	3-5	3-5	3-5
3	Участие в соревнованиях (%)	-	2-4	3-5	10-12	10-12	12-14
4	Техническая подготовка (%)	31-33	33-35	35-40	25-35	25-35	25-35
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	45-48	45-50	39-48	39-45	37-45	39-45
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-7

Таблица № 9

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Приложение №2 к ФССП от 04.12.2025 г. № 1078

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Спортивно-оздоровительный (базовый) этап	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	мастерства	
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

Таблица № 10

Годовой учебно-тренировочный план

№	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		
	Количество часов в неделю	4,5	6	9	12	20	24
1	Общая физическая подготовка	16	14	15	19	32	38
2	Специальная физическая подготовка(%)	16	14	15	19	32	38
3	Участие в соревнованиях(%)	4	12	23	74	104	150
4	Техническая подготовка(%)	78	108	187	218	346	371
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	112	150	196	262	430	510
6	Инструкторская и судейская практика	-	6	18	14	40	49
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	14	18	56	92

Общее количество часов в год	234	312	468	624	1040	1248
------------------------------	-----	-----	-----	-----	------	------

Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 11

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		

3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

2.4. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или не явка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами и пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих

антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Круглогодично тренерским-преподавателем составом на тренерско-преподавательских советах и в учебных классах со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со

спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а так же для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Таблица № 12

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
----------------------------	------------------------------------	------------------	--

Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных

				Мероприятиях в регионе.
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2разав год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях

	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
		«Проверка лекарственных средств»		
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2разав год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедур а допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Планы инструкторской и судейской практики

Шашки как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на этапе начальной подготовки 2 года обучения, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства

и этапе высшего спортивного мастерства. Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения шашкам. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией шашек, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- Знание терминологии, принятой в шашках;
- Умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
- определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления;

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по шашкам.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участие в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.
5. Участие в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судейство соревнований в качестве помощника и главного судьи.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного

питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Первичная медико-санитарная помощь включает мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, а также систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья данных лиц, восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом

Первичная медико-санитарная помощь оказывается в медицинских пунктах объекта спорта, в структурных подразделениях по спортивной медицине (кабинет, отделение) медицинской организации, в медицинской организации по профилю спортивной медицины (врачебно-физкультурный диспансер, центр спортивной медицины и другие) и включает:

- Первичную доврачебную медико-санитарную помощь;
- Первичную врачебную медико-санитарную помощь;
- Первичную специализированную медико-санитарную помощь.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

Оказание медицинской помощи лицам, занимающимся спортом, осуществляется в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Основанием для допуска лиц, обучающихся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (углубленный уровень) в образовательных организациях дополнительного

образования, и лиц, занимающихся спортом, начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации), к спортивным мероприятиям является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. Медицинские организации, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки, обязаны вести:

- Реестр (учет) спортсменов, проходящих УМО в данной медицинской организации;
- Реестр (учет) выданных индивидуальных медицинских заключений о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях;
- Реестр медицинских заключений о допуске спортивных команд к участию в спортивных соревнованиях.

Медицинское заключение о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях выдается по результатам прохождения УМО спортсмену или его законному представителю, уполномоченному сотруднику физкультурно-спортивной, образовательной организации, в которой занимается спортсмен, не позднее 10 рабочих дней после прохождения УМО.

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.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления включают в себя педагогическую, психологическую и медико-биологическую реабилитацию.

Педагогическая реабилитация включает в себя рационализацию учебно-тренировочного процесса с учетом вида спорта, этапа спортивной подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния.

Психологическая реабилитация представляет собой психологическое воздействие на спортсмена со стороны тренера, психолога, других специалистов или самостоятельные воздействия (ауторегуляция). Среди средств психической регуляции наиболее эффективны убеждение и/или внушение с целью создания у спортсмена уверенности в себе, своих возможностях и преимуществах перед другими спортсменами. Эффективны комплексные методы психологического воздействия в форме обратной связи, психо-мышечной, психофизической

(дыхательные упражнения), идеомоторной и ментальной тренировок. С этой целью могут быть использованы различные аппаратные средства (аудио- и видеооборудование) для реализации различных воздействий: музыка, звук, цвет, ролики, фильмы и др.

Медико-биологическая реабилитация включает в себя коррекцию питания и питьевого режима, физические, традиционные методы, БАД и фармакологическое воздействие.

К физическим факторам относят

- Физиотерапевтические процедуры: ультрафиолетовое облучение,
- УВЧ-терапия, электростимуляция, дидинамометрия, амплипульстерапия, электрофорез, магнитотерапия, вибрационный массаж и т.д.;
- мануальные воздействия: ручной массаж, локальный ручной массаж, сегментарный массаж, акупунктура, остеопатические техники;
- гидротерапию: подводный душ-массаж, циркулярный душ, ножные ванны, контрастные ванны и т.д.;
- гипербарическую оксигенацию;
- гипоксические тренировки;
- лечебную физкультуру.

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.

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 тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена.

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После тренировки	Гигиенический душ, влажное обтирание с последующим растиранием сухим полотенцем
После интенсивных тренировочных нагрузок	Гигиенический душ, рекомендуемые врачом индивидуально: - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж.

Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шашкиста

Самооценка, ощущения при развитии утомления	Способы предупреждения и борьбы с утомлением.
усталость глаз, тяжелая голова; «ватная голова»; болит голова; «туманная голова», вялость, сонливость; апатия, не желание играть; раздражительность.	1. Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости. 2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов. 3. Умение восстанавливаться после игры.
трудность сосредоточения на игре; появление «посторонних» мыслей, музыкальных мелодий; утрата концентрации внимания; трудность представления позиций и расчета вариантов; при нехватке времени – потеря «шашечного видения» и самоконтроля.	1. Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание лица (голова) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух). 2. Прием глюкозы - сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.

III. Система Контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, а том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

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;
- выполнение третьего юношеского разряда (СОБ-1);
- второго юношеского разряда (СОБ-2);
- Знать основные правила шашечного кодекса;
- Элементарные знания по разыгрыванию дебюта;
- Уметь использовать большой материальный перевес;
- Уметь находить простейшие комбинации;
- Элементарные знания по реализации преимущества в эндшпиле.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шашки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- выполнение первого юношеского разряда или третьего взрослого разряда (УТ-1) ;
- выполнение второго взрослого разряда (УТ-2);
- выполнение первого взрослого разряда (УТ- 3);
- выполнение КМС (УТ-4).
- Знать основные планы игры в дебютах «Кол», «Тычок», «Отыгрыш», «Городская партия», «Обратная городская партия», «Гамбит

Кукуева», «Игра Бодянского»;

- Уметь реализовывать позиционный и материальный перевес;
- Уметь рассчитывать варианты на 3 – 4 хода;
- Уметь оценить позицию и наметить план игры;
- Знание теории в эндшпиле.

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;
- выполнение МС;
- Уметь составлять индивидуальный план и график тренировок;
- Отработка полного и точного расчета;
- Знакомство с методиками достижения оптимальной спортивной формы перед соревнованиями;
- уметь самостоятельно проводить специальное исследование по различным аспектам теории с использованием компьютерных баз данных;

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях. Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов. Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.
- Составлять индивидуальный план и график тренировок;
- Совершенствовать полный и точный расчет;

- использовать методики достижения оптимальной спортивной формы перед соревнованиями и психологической устойчивости во время соревнований;
- уметь готовиться к конкретным соперникам до и во время соревнований;
- самостоятельно проводить анализ новинок и интересных идей по партиям сильнейших гроссмейстеров России и мира с использованием игровых программ и компьютерных баз данных;
- повысить рейтинг.

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы по виду спорта шашки

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы по виду спорта шашки включает в себя:

Текущий контроль.

Контрольно-переводные нормативы.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Спортсмены переводятся на последующие этапы (годы этапов) обучения по итогам контрольно-переводных испытаний и в соответствии с уровнем спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на следующий этап подготовки.

Контрольно-переводные испытания в СШ по шахматам и шашкам проводятся в ноябре-декабре. По итогам испытаний спортсмены переводятся на последующие этапы (годы этапов) обучения.

Нормативы контрольно-переводных упражнений для перевода на последующие этапы (годы этапов) обучения. Спортсмены уровня КМС выше освобождаются от сдачи контрольно-переводных нормативов.

СОБ-1 - комбинации в 1 ход

СОБ-2 – комбинации в 2 хода

УТ-1

Комбинации в 3 хода

Позиционные приемы в 3 хода

Окончания в 3 хода

УТ-2

Комбинации в 4 хода

Позиционные приемы в 4 хода

Окончания в 4 хода

УТ-3

Комбинации в 5 ходов

Позиционные приемы в 5ходов

Окончания в 5 ходов

УТ-4

Позиционные приемы в 6 ходов

Окончания в 6 ходов

Комбинации в 6 ходов

В соответствии с ФССП от 04.12.2025 № 1078Г в СШОР по шахматам и шашкам в ноябре-декабре в целях зачисления и перевода на этапы СОБ, УТ, ССМ и ВСМ проводятся испытания по общей физической подготовке.

Таблица № 16

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «шашки». Приложение №6 ФССП от 04.12.2025 № 1078Г

№ 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	
			9,6	10,1	8,6	9,1
2.	Смешанное передвижение по пересеченной местности	м	не более		не более	
			200	180	400	280
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
5.	Челночный бег3*10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3

Таблица № 17

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «шашки». Приложение №7 ФССП от 04.12.2025 № 1078

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1км	мин, с	не более	
			6,55	7,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			122	117
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»		

Таблица № 18

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «шашки». Приложение №8 ФССП от 04.12.2025 № 1078

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			5,3 5,5
1.2.	Бег на 1000 м	Мин, с	не более
			4,42 5,03
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее
			22 13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+8 +11
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			162 152
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее
			8,4 8,6
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Таблица № 19

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

Приложение №9 ФССП от 04.12.2025 № 1078

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	9,9
1.2.	Бег на 1500 м	Мин, с	не более	
			6,40	7,03
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			29	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			7,7	8,0
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1	Спортивное звание «мастер спорта России» и (или) «гроссмейстер России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта шашки, состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана

Таблица № 20

Этап начальной подготовки. Первый год.

	Количество часов в неделю	4,5	
	Общее количество часов в год	234	
1	Общая физическая подготовка	16	Бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, смешанное передвижение, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, челночный бег, приседание
2	Специальная физическая подготовка(%)	16	Бег на 30 м, бег на 1000 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке (от уровня скамьи), челночный бег 3*10 м., подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приседание без остановки
3	Участие в соревнованиях(%)	4	Школьные, межмуниципальные, городские.
4	Техническая подготовка(%)	77	Освоение правил игры. Решение упражнений. Сеансы одновременной игры. Выполнение контрольных заданий
4.1	Анализ типовых позиций	23	Дебютные ловушки. Простейшие позиционные приемы. Оппозиция. Виды оппозиций.
4.2	Решение задач и комбинаций	30	Типовые идеи: колонка, шлагбаум, мостик, рогатка, решето. Удары на предамочные поля.
4.3	Тренировочные партии	24	Тренировочные партии. Игра с часами и с записью партий. Тренировочные турниры.
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	112	Тренировка техники расчета. Решение комбинаций и задач без передвижения шашек. Упражнения на контроль за эмоциональным состоянием.
5.1	История шашек	12	Появление шашек на Руси. Упоминание их в былинах.
5.2	Основы психологии человека. Спортивный режим.	4	Общие сведения об организме человека. Опора и движение. Значение физических упражнений для формирования скелета и мускулатуры. Значение режима, ежедневной гимнастики, водных процедур, нормального сна и двигательной активности для шашиста.
5.3	Антидопинговые правила	2	-----

5.4	Дебют	12	<p>Определения дебюта, как одной из стадий партии. Значение дебюта в русских шашках.</p> <p>Важность понимания идей дебюта и в то же время–точности при разыгрывании дебютных вариантов.</p> <p>Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта.</p>
5.5	Середина игры	29	<p>Определение середины игры, как одной из стадий партии. Преимущество центральных шашек перед бортовыми. Изолированные шашки. Развитие отсталых шашек. Борьба за центр.</p> <p>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.</p>
5.6	Эндшпиль	20	<p>Определение эндшпиля, как одной из стадий партии. Дамочные окончания. Элементарные (простейшие) приемы ловли дамки. Четыре дамки против дамки; три дамки и простая шашка против дамки; четыре простых шашки против дамки. Ловля дамочек. Переплет. Петля. Столбняк. Борьба простых шашек (1x1, 2x2). Любки. Активность простых шашек в эндшпиле (захват полей c5, f4, d4, e5). Оппозиция. Виды оппозиций. Размен и оппозиция. Скользящий размен. Три дамки против одной. Треугольник Петрова. Безопасность дамочных полей.</p>
5.7	Современные информационные технологии.	4	<p>Общие сведения о работе ПК. Общие сведения о работе в INTERNET. Запуск шашечных программ.</p>
5.8	Стратегия и тактика	28	<p>Определение комбинации. Финальный удар. Простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей.</p> <p>Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие отсталых шашек, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. Оценка позиции и план.</p>
5.9	Патриотическое воспитание	1	<ul style="list-style-type: none"> мероприятия, посвящённые Дню Великой Победы, Дням воинской Славы России, Дню Защитника Отечества;
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	<p>Восстановительные мероприятия Углубленный медицинский осмотр Текущие медико-биологические тестирования и контроль</p>
7.1	КСОБ	1	-комбинации в 1 ход

7.2	Сдача нормативов ФССП	1	Приложение 6 к ФССП от 04.12.2025 №1078
7.3	Восстановительные мероприятия		Прогулка, гимнастика
7.4	УМО	4	Прохождение медицинского обследования

Большое значение имеет самостоятельная подготовка спортсменов в ходе тренировочных занятий. Она включает в себя самостоятельное решение специально подобранных на определенную тему упражнений с последующим разбором записанных решений. Также, важным методом закрепления нового материала является разыгрывание изученных ранее теоретически позиций.

Объем самостоятельной подготовки составляет от 10% до 20% от общего количества часов в год.

Спортивно-оздоровительный (базовый). Первый год.

	Количество часов в неделю	6	
	Общее количество часов в год	312	
1	Общая физическая подготовка	14	Бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, смешанное передвижение, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, челночный бег, Приседание
2	Специальная физическая подготовка(%)	14	Бег на 30 м, бег на 1000 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке (от уровня скамьи), челночный бег 3*10 м., подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приседание без остановки
3	Участие в соревнованиях (%)	12	Школьные, межмуниципальные, городские.
4	Техническая подготовка(%)	109	Тренировочные партии Решение упражнений Анализ сыгранных партий Сеансы одновременной игры Выполнение контрольных заданий
4.1	Анализ типовых позиций	22	Центральные позиции, коловые позиции.
4.2	Решение задач и комбинаций	57	Трёхходовые комбинации. Комбинации с тихим ходом. Свободный темп. Комбинации, связанные с подрывом дамочных полей.
4.3	Тренировочные партии	30	Партии с различным контролем времени

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	150	Тренировка техники расчета Решение комбинаций и задач. Упражнения на концентрацию внимания Упражнения на контроль за эмоциональным состоянием
5.1	История шашек	10	Шашки в культурной жизни России. А.Петров. Первая работа о русских шашках. Роль М.Гоняева, Н. Панкратова, Д. Саргина, В. Шошина и А. Боброва, П. Бодянского в популяризации и исследовании шашек.
5.2	Основы психологии человека. Спортивный режим.	8	Строение организма человека. Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Опорно-двигательная система. Профилактика травматизма. Здоровый образ жизни.
5.3	Антидопинговые правила	2	Краткое знакомство с антидопинговыми правилами.
5.4	Дебют	16	Цель хода 1.cd4 –развитие левого фланга белых (cd4, bc3, cb4). Стратегические идеи некоторых дебютов: «Отыгрыш», «Кол», «Тычок», «Ленинградская защита» - первые 5-6 ходов. Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра. Атака на слабый фланг.
5.5	Середина игры	30	План игры, оценка позиции. Центр. Сильный и слабый центр. Самоограничение. Связка. Заключение. Позиционный выигрыш шашки. Жертва шашки. Цугцванг.
5.6	Эндшпиль	32	Борьба дамки против двух простых. Отрезание дамкой простых по диагонали. Вилка. Цепочка. Атака с тыла. Дамка и простая против простой. Распутье. Дамка и простая против двух простых. Запирание. Борьба простых шашек (2x2, 3x3).
5.7	Современные информационные технологии.	8	Овладение навыками работы в интернете с шашечными сайтами. Игра против программы. Запись шашечной партии и разбор ошибок.
5.8	Стратегия и тактика	43	Коловые позиции. Стратегия в коловых позициях. Охват центра. Комбинации в коловых позициях. Борьба против кола, тычка.
5.9	Патриотическое воспитание	1	мероприятия, посвящённые Дню Великой Победы, Дням воинской Славы России, Дню Защитника Отечества;
6	Инструкторская и судейская практика	6	Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Судейская практика: помощник судьи
6.1	Судейство соревнований	3	Основы судейства соревнований
6.2	Инструкторская	3	Основы проведения тренировок

	практика		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	Восстановительные мероприятия Углубленный медицинский осмотр Текущие медико-биологические тестирования и контроль
7.1	КПН	1	Комбинации в 2 хода
7.2	Сдача нормативов ФССП	1	Приложение 6 к ФССП от 04.12.2025 №1078
7.3	Восстановительные мероприятия	2	Прогулка, гимнастика
7.4	УМО	4	Прохождение медицинского обследования

Спортивно-оздоровительный (базовый). Первый год.

	Количество часов в неделю	6	
	Общее количество часов в год	312	
1	Общая физическая подготовка	14	Бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, смешанное передвижение, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, челночный бег, приседание
2	Специальная физическая подготовка(%)	14	Бег на 30 м, бег на 1000 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке (от уровня скамьи), челночный бег 3*10 м., подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приседание без остановки
3	Участие в Соревнованиях (%)	12	Школьные, межмуниципальные, городские.
4	Техническая подготовка(%)	109	Тренировочные партии Решение упражнений Анализ сыгранных партий Сеансы одновременной игры Выполнение контрольных заданий
4.1	Анализ типовых позиций	22	Центральные позиции, коловые позиции.
4.2	Решение задач и комбинаций	57	Трёхходовые комбинации. Комбинации с тихим ходом. Свободный темп. Комбинации, связанные с подрывом дамочных полей.

4.3	Тренировочные партии	30	Партии с различным контролем времени
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	150	Тренировка техники расчета Решение комбинаций и задач. Упражнения на концентрацию внимания Упражнения на контроль за эмоциональным состоянием
5.1	История шашек	10	Шашки в культурной жизни России .А.Петров. Первая работа о русских шашках. Роль М.Гоняева, Н. Панкратова, Д. Саргина, В. Шошина и А. Боброва, П. Бодянского в популяризации и исследовании шашек.
5.2	Основы психологии человека. Спортивный режим.	8	Строение организма человека. Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Опорно-двигательная система. Профилактика травматизма. Здоровый образ жизни.
5.3	Антидопинговые правила	2	Краткое знакомство с антидопинговыми правилами.
5.4	Дебют	16	Цель хода 1.cd4 –развитие левого фланга белых (cd4, bc3, cb4). Стратегические идеи некоторых дебютов: «Отыгрыш», «Кол», «Тычок», «Ленинградская защита» - первые 5-6 ходов. Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра. Атака на слабый фланг.
5.5	Середина игры	30	План игры, оценка позиции. Центр. Сильный и слабый центр. Самоограничение. Связка. Заключение. Позиционный выигрыш шашки. Жертва шашки. Цугцванг.
5.6	Эндшпиль	32	Борьба дамки против двух простых. Отрезание дамкой простых по диагонали. Вилка. Цепочка. Атака стыла. Дамка и простая против простой. Распутье. Дамка и простая против двух простых. Запирание. Борьба простых шашек (2x2, 3x3).
5.7	Современные информационные технологии.	8	Овладение навыками работы в интернете с шашечными сайтами. Игра против программы. Запись шашечной партии и разбор ошибок.
5.8	Стратегия и тактика	43	Коловые позиции. Стратегия в коловых позициях. Охват центра. Комбинации в коловых позициях. Борьба против кола, тычка.
5.9	Патриотическое воспитание	1	мероприятия, посвящённые Дню Великой Победы, Дням воинской Славы России, Дню Защитника Отечества;
6	Инструкторская и судейская практика	6	Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Судейская практика: помощник судьи

6.1	Судейство соревнований	3	Основы судейства соревнований
6.2	Инструкторская практика	3	Основы проведения тренировок
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	Восстановительные мероприятия Углубленный медицинский осмотр Текущие медико-биологические тестирования и контроль
7.1	КПН	1	Комбинации в 2 хода
7.2	Сдача нормативов ФССП	1	Приложение 6 к ФССП от 04.11.2025 № 1078
7.3	Восстановительные мероприятия	2	Прогулка, гимнастика
7.4	УМО	4	Прохождение медицинского обследования

Большое значение имеет самостоятельная подготовка спортсменов в ходе тренировочных занятий. Она включает в себя самостоятельное решение специально подобранных на определенную тему упражнений с последующим разбором записанных решений. Также, важным методом закрепления нового материала является разыгрывание изученных ранее теоретически позиций.

Объем самостоятельной подготовки составляет от 10% до 20% от общего количества часов в год.

Таблица № 22

Учебно-тренировочный этап. Первый год.

	Количество часов в неделю	9	
	Общее количество часов в год	468	
1	Общая физическая подготовка	15	Бег на 30 м, бег на 1000 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке (от уровня скамьи), челночный бег 3*10 м., подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приседание без остановки
2	Специальная физическая подготовка (%)	5	Бег на 60 м, бег на 1000 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, прыжок в длину с места толчком двумя ногами

3	Участие в соревнованиях(%)	3	Первенство Тульской области, кубок Тульской области
4	Техническая подготовка (%)	187	Тренировочные партии Решение упражнений Анализ сыгранных партий Работа с базами данных Сеансы одновременной игры Выполнение контрольных заданий
4.1	Анализ типовых позиций	50	Позиции со связкой правого фланга
4.2	Решение задачи комбинаций	95	Комбинации повышенной сложности со всех полей доски
4.3	Тренировочные партии	42	Партии с различным контролем времени
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	200	Тренировка техники расчета Решение комбинаций и задач Расчет вариантов Дебютная теория. Упражнения на концентрацию внимания Упражнения на контроль за эмоциональным состоянием Методы преодоления тревожности
5.1	История шашек	10	Расцвет шашечного спорта после революции. Организация шашечного движения, появление периодической шашечной печати. Первые чемпионаты СССР.
5.2	Основы психологии человека. Спортивный режим.	8	Спортивный режим. Организм человека и факторы риска: стрессы, гиподинамия, переутомление, переохлаждение. Закаливание и его роль в профилактике инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методы их применения. Допинг и запрещенный список. Допинговый контроль: тестирование и обработка результатов.
5.3	Антидопинговые правила	2	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
5.4	Дебют	31	«Городская партия», «Старая партия» - первые 9-10 ходов. «Гамбит Кукуева»-начальное представление. «Обратная городская партия», «Игра Филиппова», «Игра Каулена», «Игра Бодянского» - первые 9-10 ходов.
5.5	Миттельшпиль	45	Важность колонны g1, f2, e3 (b8, c7, d6) для борьбы с центральными шашками противника. Роль шашки g1 (b8). Ослабление этого поля – причина малоэффективной игры правого фланга и создания противником комбинационных угроз. Кол и тычок. Их роль в развитии атаки в центре. Способы их постановки. Сила и слабость шашки e5 (d4). Решето–серьезный изъян позиции. Экономичность и инициатива при связке. Основной принцип игры в связках: связанная сторона стремится высвободиться с помощью разменов, связывающая – переносит активные действия на другой фланг, ослабляя его разменами. Основные типы связок в центре и на

			флангах. Зажим. Использование комбинаций для подрыва связки. Отсталые шашки. Чаще всего встречающиеся отсталые шашки a1(h8) и h2(a7). Причины их образования. Способы их активизации.
5.6	Эндшпиль	25	Дамочные окончания: 3 дамки против дамки и шашки. Самоограничение. Отбрасывание. Перекрытие.
5.7	Современные информационные технологии.	4	Aurora Borealis, Tosha, Edeon. Принципы работы шашечных баз данных на примере: «Поиск конкретного дебюта и базы данных по интересующему началу». Тактическая подготовка.
5.8	Стратегия и тактика	74	Признаки наличия комбинации (недостатки и активные элементы позиции). Значение роздыха. Элементы техники расчета. Простейшие примеры «дерева вариантов».
5.9	Патриотическое воспитание	1	мероприятия, посвящённые Дню Великой Победы, Дням воинской Славы России, Дню Защитника Отечества;
6	Инструкторская и судейская практика	18	Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Судейская практика: ассистент, судья, секретарь
6.1	Судейство соревнований	9	Судейская практика: ассистент, судья, секретарь
6.2	Инструкторская практика	9	Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	Восстановительные мероприятия Углубленный медицинский осмотр Текущие медико-биологические тестирования и контроль
7.1	КПН	1	Комбинации в 3 хода
7.2	Сдача нормативов ФССП	1	Приложение 7 к ФССП от 04.12.20225 №1078
7.3	Восстановительные мероприятия	2	Прогулка, гимнастика
7.4	УМО	4	Прохождение медицинского обследования

Большое значение имеет самостоятельная подготовка спортсменов в ходе тренировочных занятий. Она включает в себя самостоятельное решение специально подобранных на определенную тему упражнений с последующим разбором записанных решений. Также, важным методом закрепления нового материала является разыгрывание изученных ранее теоретически позиций.

Объем самостоятельной подготовки составляет от 20% до 30% от общего количества часов в год.

Учебно-тренировочный этап. Первый год.

	Количество часов в неделю	10	
	Общее количество часов в год	519	
1	Общая физическая подготовка	16,5	Бег на 30 м, бег на 1000 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке (от уровня скамьи), челночный бег 3*10 м., подтягивание из вися на высокой перекладине, подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приседание без остановки
2	Специальная физическая подготовка (%)	16,5	Бег на 60 м, бег на 1000 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), подтягивание из вися на высокой перекладине, подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
3	Участие в соревнованиях(%)	25	Соревнования календарного плана СШОР по шахматам и шашкам
4	Техническая подготовка(%)	205	Тренировочные партии Решение упражнений Анализ сыгранных партий Работа с базами данных Сеансы одновременной игры Выполнение контрольных заданий
4.1	Анализ типовых позиций	55	Позиции со связкой левого фланга.
4.2	Решение задачи комбинаций	104	Трёхходовые комбинации. Комбинации с тихим ходом. Свободный темп. Комбинации, связанные с подрывом дамочных полей.
4.3	Тренировочные партии	47	Партии с различным контролем времени
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	220	Тренировка техники расчета Решение комбинаций и задач Расчет вариантов Дебютная теория Типовые позиции миттельшпиля. Упражнения на концентрацию внимания Упражнения на контроль за эмоциональным состоянием Методы преодоления тревожности
5.1	История шашек	11	Роль старшего поколения русских мастеров в становлении советской шашечной школы. Творчество В. Медкова, Н. Кукуева. Появление молодых талантливых мастеров: С. Натова, Б. Блиндера, Д. Шебедева, И. Тимковского.

5.2	Основы психологии человека. Спортивный режим.	9	<p>Общие принципы, лежащие в основе тренировки шахматиста: совершенствование как непрерывный многолетний процесс, постановка главной (отдельной) спортивной задачи и конкретных задач на определенных этапах роста, перспективное, годовое и ежемесячное планирование, сочетание общей (физической, морально-волевой, психологической) и специальной подготовки (владение всем и элементами шахматной техники, знаниями по всем стадиям партии), учет индивидуальных психофизиологических особенностей для планирования</p>
			<p>тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий.</p> <p>Понятие об обмене веществ, энергетических затратах при различных физических и умственных нагрузках. Значение правильного питания, его оптимальной калорийности.</p>
5.3	Антидопинговые правила	3	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
5.4	Дебют	34	<p>«Отыгрыш». Борьба белых за центр.</p> <p>«Городская партия». Идеи связки центра с поля с5. Переход на блокаду правого фланга посредством параллельных шашек с5, d6.</p> <p>«Новое начало». Трудности, возникающие из-за преждевременной активизации правого фланга черных.</p> <p>«Игра Романычева». Использование переразвития черных посредством связки центра с поля f4.</p> <p>«Центральная партия». Несколько форсированных вариантов.</p> <p>«Обратная игра Бодянского»-общее знакомство.</p> <p>«Ленинградская защита», «Новоленинградская защита», «Киевская защита», «Защита Когана» - общий обзор, первые 9-10 ходов.</p> <p>«Косяк Саргина». Последствия хода 5...h8-g7?</p>

5.5	Миттельшпиль	49	<p>Рогатка. Способ постановки рогатки: маневр gh4, fg3 (ba5,cb6) и т.д. Способы выхода из рогатки. Выгодные и невыгодные рогатки. Типовые комбинационные приемы.</p> <p>Клещи.</p> <p>Использование отсталых шашек противника. Игра на удержание отсталой шашки h8 (a1). Постановка параллельных шашек e3, f4 (c5, d6) при отсталой шашке a7 (h2).</p> <p>Без упорные шашки. Способы борьбы с ними.</p> <p>Коловые позиции. Сильный кол. Укрепление его ударными колоннами. Борьба против кола. Изоляция кола шашкой в центре d4 (e5).</p> <p>Взаимодействие флангов, значение их гармоничного развития. Активизация левого фланга в начале партии – важнейший закон стратегии. Слабые фланги. Связь шашек первого ряда с ослаблением флангов. Атака слабого левого фланга. Преждевременное овладение полем f4 (c5) – причина атаки правого фланга. Способы атаки шашки f4 (c5) на слабом фланге. Создание для этой цели параллельных шашек e3, f4 (c5, d6).</p> <p>Сильный и слабый центр. Техника фиксации бортовых шашек противника.</p>
			<p>Связка центра с поля f4 (c5). Главная задача: торможение развития фланга противника и стеснение его правого фланга. Иллюстрация примерами из дебютов.</p> <p>Жертва. Определение. Простейшие примеры жертв для прорыва и связки.</p> <p>Специфика планирования в открытых и связанных позициях.</p>
5.6	Эндшпиль	28	Этюд (определение). Важность знания этюдных идей.
5.7	Современные информационные технологии.	5	Тренажер для самостоятельного анализа шашечных партий. Стратегическая подготовка.
5.8	Стратегия и тактика	81	Подготовка комбинации. Угрозы. Примеры ошибочных комбинаций.
5.9	Патриотическое воспитание	1	• мероприятия, посвящённые Дню Великой Победы, Дням воинской Славы России, Дню Защитника Отечества;
6	Инструкторская и судейская практика	20	Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета шашек. ПроведениефрагментатренировкивгруппеСОБ-1
6.1	Судейство соревнований	10	Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета шашек.
6.2	Инструкторская практика	10	ПроведениефрагментатренировкивгруппеСОБ-1

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	16	Восстановительные мероприятия Углубленный медицинский осмотр Текущие медико-биологические тестирования и контроль
7.1	КПН	1	Комбинации в 4хода
7.2	Сдача нормативов ФССП	1	Приложение 7 к ФССП от 24.11.2022 № 1072
7.3	Восстановительные мероприятия	2	Прогулка, гимнастика
7.4	УМО	5	Прохождение медицинского обследования

Таблица № 24

Учебно-тренировочный этап. Второй год.

	Количество часов в неделю	9	
	Общее количество часов в год	468	
1	Общая физическая подготовка	15	Бег на 30 м, бег на 1000 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке (от уровня скамьи), челночный бег 3*10м., подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приседание без остановки
2	Специальная физическая подготовка (%)	5	Бег на 60м, бег на 1000м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
3	Участие в соревнованиях(%)	3	Соревнования календарного плана СШОР по шахматам и шашкам
4	Техническая подготовка(%)	187	Тренировочные партии Решение упражнений Анализ сыгранных партий Работа с базами данных Сеансы одновременной игры Выполнение контрольных заданий
4.1	Анализ типовых позиций	50	Позиции со связкой левого фланга.
4.2	Решение задачи комбинаций	95	Трёхходовые комбинации. Комбинации с тихим ходом. Свободный темп. Комбинации, связанные с подрывом дамочных полей.

4.3	Тренировочные партии	42	Партии с различным контролем времени
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	200	Тренировка техники расчета Решение комбинаций и задач Расчет вариантов Дебютная теория Типовые позиции миттельшпиля. Упражнения на концентрацию внимания Упражнения на контроль за эмоциональным состоянием Методы преодоления тревожности
5.1	История шашек	10	Роль старшего поколения русских мастеров в становлении советской шашечной школы. Творчество В. Медкова, Н. Кукуева. Появление молодых талантливых мастеров: С. Натова, Б. Блиндера, Д. Шебедева, И. Тимковского.
5.2	Основы психологии человека. Спортивный режим.	8	Общие принципы, лежащие в основе тренировки шашкиста: совершенствование как непрерывный многолетний процесс, постановка главной (отдельной) спортивной задачи и конкретных задач на определенных этапах роста, перспективное, годовое и ежемесячное планирование, сочетание общей (физической, морально-волевой, психологической) и специальной подготовки (владение всеми элементами шашечной техники, знаниями по всем стадиям партии), учет индивидуальных психофизиологических особенностей для планирования тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий. Понятие об обмене веществ, энергетических затратах при различных физических и умственных нагрузках. Значение правильного питания, его оптимальной калорийности.
5.3	Антидопинговые правила	2	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
5.4	Дебют	31	«Отыгрыш». Борьба белых за центр.
			«Городская партия». Идеи связки центра с поля с5. Переход на блокаду правого фланга посредством параллельных шашек с5, d6. «Новое начало». Трудности, возникающие из-за преждевременной активизации правого фланга черных. «Игра Романычева». Использование переразвития черных посредством связки центра с поля f4. «Центральная партия». Несколько форсированных вариантов. «Обратная игра Бодянского»-общее знакомство. «Ленинградская защита», «Новоленинградская защита», «Киевская защита», «Защита Когана»-общий обзор, первые 9-10 ходов. «Косяк Саргина». Последствия хода 5...h8-g7?

5.5	Миттельшпиль	45	<p>Рогатка. Способ постановки рогатки: маневр gh4, fg3 (ba5, cb6) и т.д. Способы выхода из рогатки. Выгодные и невыгодные рогатки. Типовые комбинационные приемы.</p> <p>Клещи.</p> <p>Использование отсталых шашек противника. Игра на удержание отсталой шашки h8 (a1). Постановка параллельных шашек e3,f4(c5,d6) при отсталой шашке a7 (h2).</p> <p>Безупорные шашки. Способы борьбы с ними.</p> <p>Коловые позиции. Сильный кол. Укрепление его ударными колоннами. Борьба против кола. Изоляция кола шашкой в центре d4 (e5).</p> <p>Взаимодействие флангов, значение их гармоничного развития. Активизация левого фланга в начале партии – важнейший закон стратегии. Слабые фланги. Связь шашек первого ряда с ослаблением флангов. Атака слабого левого фланга. Преждевременное овладение полем f4 (c5) – причина атаки правого фланга. Способы атаки шашки f4 (c5) на слабом фланге. Создание для этой цели параллельных шашек e3, f4 (c5, d6).</p> <p>Сильный и слабый центр. Техника фиксации бортовых шашек противника.</p> <p>Связка центра с поля f4 (c5). Главная задача: торможение развития фланга противника и стеснение его правого фланга. Иллюстрация примерами из дебютов.</p> <p>Жертва. Определение. Простейшие примеры жертв для прорыва и связи.</p> <p>Специфика планирования в открытых и связанных позициях.</p>
5.6	Эндшпиль	25	Этюд (определение). Важность знания этюдных идей.
5.7	Современные информационные технологии.	4	Тренажер для самостоятельного анализа шашечных партий. Стратегическая подготовка.
5.8	Стратегия и тактика	74	Подготовка комбинации. Угрозы. Примеры ошибочных комбинаций.
5.9	Патриотическое воспитание	1	• мероприятия, посвящённые Дню Великой Победы, Дням воинской Славы России, Дню Защитника Отечества;
6	Инструкторская и судейская практика	18	Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета шашек. Проведение фрагмента тренировки в группе СОБ-1
6.1	Судейство соревнований	9	Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета шашек.
6.2	Инструкторская практика	9	Проведение фрагмента тренировки в группе СОБ-1

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	Восстановительные мероприятия Углубленный медицинский осмотр Текущие медико-биологические тестирования и контроль
7.1	КПН	1	Комбинации в 4 хода
7.2	Сдача нормативов ФССП	1	Приложение 7 к ФССП от 04.12.2025 №1078
7.3	Восстановительные мероприятия	2	Прогулка, гимнастика
7.4	УМО	4	Прохождение медицинского обследования

Большое значение имеет самостоятельная подготовка спортсменов в ходе тренировочных занятий. Она включает в себя самостоятельное решение специально подобранных на определенную тему упражнений с последующим разбором записанных решений. Также, важным методом закрепления нового материала является разыгрывание изученных ранее теоретически позиций, самостоятельный разбор с записью своих сыгранных турнирных и тренировочных партий с последующим разбором записанных анализов

Объем самостоятельной подготовки составляет от 10% до 20% от общего количества часов в год.

Таблица № 25

Учебно-тренировочный этап. Третий год.

	Количество часов в неделю	9	
	Общее количество часов в год	468	
1	Общая физическая подготовка	15	Бег на 30м, бег на 1000 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке (от уровня скамьи), челночный бег 3*10 м., подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приседание без остановки
2	Специальная физическая подготовка (%)	5	Бег на 60 м, бег на 1000 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
3	Участие в соревнованиях (%)	3	Соревнования календарного плана СШОР по шахматам и шашкам

4	Техническая подготовка (%)	187	Тренировочные партии Решение упражнений Анализ сыгранных партий Работа с базами данных Сеансы одновременной игры Выполнение контрольных заданий
4.1	Анализ типовых позиций	50	Косяковые позиции
4.2	Решение задачи комбинаций	95	Решение задач повышенной сложности с тихими ходами.
4.3	Тренировочные партии	42	Партии с различным контролем времени
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	200	Тренировка техники расчета Решение комбинаций и задач Расчет вариантов Литературные обзоры Дебютная теория Типовые позиции миттельшпиля. Выбор плана игры к конкретному сопернику Оценка позиции и выбор плана игры в миттельшпиле Упражнения на концентрацию внимания Упражнения на контроль за эмоциональным состоянием Методы преодоления тревожности
5.1	История шашек	10	Роль старшего поколения русских мастеров в становлении советской шашечной школы. Творчество В. Медкова, Н. Кукуева. Появление молодых талантливых мастеров: С. Натова, Б. Блиндера, Д. Шебедева, И. Тимковского.
5.2	Основы психологии человека. Спортивный режим.	8	Общие принципы, лежащие в основе тренировки шашиста: совершенствование как непрерывный многолетний процесс, постановка главной (отдельной) спортивной задачи и конкретных задач на определенных этапах роста, перспективное, годовое и ежемесячное планирование, сочетание общей (физической, морально-волевой, психологической) и специальной подготовки (владение всеми элементами шашечной техники, знаниями по всем стадиям партии), учет индивидуальных психофизиологических особенностей для планирования тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий. Понятие об обмене веществ, энергетических затратах при различных физических и умственных нагрузках. Значение правильного питания, его оптимальной калорийности.
5.3	Антидопинговые правила	2	Онлайн обучение на сайте РУСАДА

5.4	Дебют	31	<p>«Отыгрыш». Борьба белых за центр.</p> <p>«Городская партия». Идеи связки центра с поля c5. Переход на блокаду правого фланга посредством параллельных шашек c5, d6.</p> <p>«Новое начало». Трудности, возникающие из-за преждевременной активизации правого фланга черных.</p> <p>«Игра Романычева». Использование переразвития черных посредством связки центра с поля f4.</p> <p>«Центральная партия». Несколько форсированных вариантов.</p> <p>«Обратная игра Бодянского»-общее знакомство.</p> <p>«Ленинградская защита», «Новоленинградская защита», «Киевская защита», «Защита Когана»-общий обзор, первые 9-10 ходов.</p> <p>«Косяк Саргина». Последствия хода 5...h8-g7?</p>
5.5	Миттельшпиль	45	<p>Рогатка. Способ постановки рогатки: маневр gh4, fg3 (ba5, cb6) и т.д. Способы выхода из рогатки. Выгодные и невыгодные рогатки. Типовые комбинационные приемы.</p> <p>Клещи.</p> <p>Использование отсталых шашек противника. Игра на удержание отсталой шашки h8(a1). Постановка параллельных шашек e3, f4 (c5, d6) при отсталой шашке a7 (h2).</p> <p>Безупорные шашки. Способы борьбы с ними.</p> <p>Коловые позиции. Сильный кол. Укрепление его ударными колоннами. Борьба против кола. Изоляция кола шашкой в центре d4 (e5).</p> <p>Взаимодействие флангов, значение их гармоничного развития. Активизация левого фланга в начале партии – важнейший закон стратегии. Слабые фланги. Связь шашек первого ряда с ослаблением флангов. Атака слабого левого фланга. Преждевременное овладение полем f4 (c5) – причина атаки правого фланга. Способы атаки шашки f4(c5) на слабом фланге. Создание для этой цели параллельных шашек e3, f4 (c5, d6).</p> <p>Сильный и слабый центр. Техника фиксации бортовых шашек противника.</p> <p>Связка центра с поля f4 (c5). Главная задача: торможение развития фланга противника и стеснение его правого фланга. Иллюстрация примерами из дебютов.</p> <p>Жертва. Определение. Простейшие примеры жертв для прорыва и связки.</p> <p>Специфика планирования в открытых и связанных позициях.</p>
5.6	Эндшпиль	25	Этюд (определение). Важность знания этюдных идей.
5.7	Современные информационные технологии.	4	Тренажер для самостоятельного анализа шашечных партий. Стратегическая подготовка.

5.8	Стратегия и тактика	74	Подготовка комбинации. Угрозы. Примеры ошибочных комбинаций.
5.9	Патриотическое воспитание	1	• мероприятия, посвящённые Дню Великой Победы, Дням воинской Славы России, Дню Защитника Отечества;
6	Инструкторская и судейская практика	18	Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета шашек. Курирование спортсменов группы СОБ-1 на соревновании
6.1	Судейство соревнований	9	Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета шашек.
6.2	Инструкторская практика	9	Курирование спортсменов группы СОБ-1 на соревновании
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	14	Восстановительные мероприятия Углубленный медицинский осмотр Текущие медико-биологические тестирования и контроль
7.1	КСОБ	1	Комбинации в 5 ходов
7.2	Сдача нормативов ФССП	1	Приложение 7 к ФССП от 04.12.2025 №1078
7.3	Восстановительные мероприятия	2	Прогулка, гимнастика
7.4	УМО	4	Прохождение медицинского обследования

Большое значение имеет самостоятельная подготовка спортсменов в ходе тренировочных занятий. Она включает в себя самостоятельное решение специально подобранных на определенную тему упражнений с последующим разбором записанных решений. Также, важным методом закрепления нового материала является разыгрывание изученных ранее теоретически позиций, самостоятельный разбор с записью своих сыгранных турнирных и тренировочных партий с последующим разбором записанных анализов

Объем самостоятельной подготовки составляет от 10% до 20% от общего количества часов в год.

Учебно-тренировочный этап. Четвертый год.

	Количество часов в неделю	12	
	Общее количество часов в год	624	
1	Общая физическая подготовка	19	Бег на 30 м, бег на 1000 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке (от уровня скамьи), челночный бег 3*10 м., подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приседание без остановки
2	Специальная физическая подготовка (%)	9	Бег на 60 м, бег на 1000 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
3	Участие в соревнованиях (%)	4	Соревнования календарного плана СШОР по шахматам и шашкам
4	Техническая подготовка (%)	218	Тренировочные партии Решение упражнений Анализ сыгранных партий Работа с базами данных Сеансы одновременной игры Выполнение контрольных заданий
4.1	Анализ типовых позиций	64	Коловые позиции
4.2	Решение задачи комбинаций	106	Этюды, комбинации, окончания
4.3	Тренировочные партии	48	Партии с различным контролем времени
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	266	Тренировка техники расчета Решение комбинаций и задач Расчет вариантов Литературные обзоры Дебютная теория Типовые позиции миттельшпиля. Выбор плана игры к конкретному сопернику Выявление достоинств и недостатков противника и их влияние на ход шашечной борьбы. Техника работы над своими и чужими партиями Оценка позиции и выбор плана игры в миттельшпиле. Упражнения на концентрацию внимания Упражнения на контроль за эмоциональным состоянием Методы преодоления тревожности

5.1	История шашек	12	<p>В. Соков – корифей русских шашек. Его достижения в теории, практике, композиции.</p> <p>Создание основ советской шашечной педагогики. Дальнейшее развитие шашечного спорта после Великой Отечественной войны. Развитие теории дебюта, миттельшпиля и эндшпиля. Спортивные и творческие достижения З. Цирика, Б. Блиндера, В. Абаулина.</p>
5.2	Основы психологии человека. Спортивный режим.	8	<p>Общие принципы, лежащие в основе тренировки шашиста: совершенствование как непрерывный многолетний процесс, постановка главной (отдельной) спортивной задачи и конкретных задач на определенных этапах роста, перспективное, годовое и ежемесячное планирование, сочетание общей (физической, морально-волевой, психологической) и специальной подготовки</p>
			<p>(владение всеми элементами шашечной техники, знаниями по всем стадиям партии), учет индивидуальных психофизиологических особенностей для планирования тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий.</p> <p>Понятие об обмене веществ, энергетических затратах при различных физических и умственных нагрузках. Значение правильного питания, его оптимальной калорийности.</p>
5.3	Антидопинговые правила	4	Онлайн обучение на сайте РУСАДА

5.4	Дебют	40	<p>«Старая партия». Краткое ознакомление с основными системами.</p> <p>«Кол». Система с разменом на g5.</p> <p>«Игра Романычева». Основные варианты.</p> <p>«Ленинградская защита». «Новоленинградская защита». Основные идеи и конкретные варианты.</p> <p>«Киевская защита». Система с разменом черных на f4.</p> <p>«Гамбит Кукуева». Усвоение основных идей.</p> <p>«Перекресток», система c3...f8-e7.</p> <p>Начала «Защита Когана», «Игра Дьячкова», «Обратная городская партия», «Косяк Хромого», «Обратный кол»-основные варианты.</p> <p>Ход 1.e3-d4-«Игра Филиппова». Основные системы дебюта.</p> <p>«Игра Бодянского». Системы c2.b2-a3 и 2.e3-d4</p> <p>«Обратный кол». Основные идеи и примерные варианты.</p> <p>Ход 1.ed4. «Игра Филиппова» и система Блиндера.</p> <p>«Игра Бодянского». Система со связкой 1...ba5 и ходом ab2.</p> <p>«Жертва Шошина-Харьянова», «Жертва Мазурка».</p>
5.5	Миттельшпиль	62	<p>Связки. Комбинационные возможности связанной стороны.</p> <p>Отсталые шашки. Применение удара Кукуева при отсталой шашке h2 (a7).</p> <p>Борьба против кола. Связка центральных шашек на двух флангах. Использование отсталых шашек h2 (a7) и a3 (h6). Перехват центра разменом кола. Типовые комбинации за атакующую и защищающуюся стороны.</p> <p>Разрыв по флангам, его использование.</p> <p>Способы усиления преимущества в центре.</p> <p>Переразвитие. Примеры выгодного и невыгодного переразвития.</p>

			<p>Обоюдная борьба за центр. Способы перехвата активных полей.</p> <p>Окружение центра. Начальное представление.</p> <p>Симметричные позиции. Общие принципы их разыгрывания. Значение темпов.</p> <p>Жертвы для захвата активных полей. Спасаящие жертвы.</p> <p>Безупорный центр, методы борьбы против него.</p> <p>Предпосылки игры на окружение: отсталые шашки, отсутствие упоров, переразвитие и т.д.</p> <p>Косяковые позиции. Общая характеристика.</p> <p>Важность точного расчета при жертве. Ошибочные жертвы.</p> <p>Техника расчета. Учет угроз и тактических моментов.</p>
5.6	Эндшпиль	40	<p>Дамка и две простые против дамки. Позиция Саргина.</p> <p>Две дамки и простая против дамки и простой. Проводка шашки с1.</p>
5.7	Современные информационные технологии.	4	<p>Основные алгоритмы современных шашечных программ. On-line шашки. Игровой сервер Gambler и его использование для отработки изученного материала и получения игровой практики. Читерство.</p>
5.8	Стратегия и тактика	95	<p>Подготовка комбинации и форсированная игра. Планирование и расчет комбинации. Контркомбинации.</p> <p>Планирование в дебюте и миттельшпиле. Игра на ограничение – важнейший принцип стратегии. Техника расчета в форсированных продолжениях.</p> <p>Стратегическая направленность в игре Филиппова.</p> <p>Стратегический (общий план) в игре Бодянского и другие позиции со связкой левого фланга.</p>
5.9	Патриотическое воспитание	1	<ul style="list-style-type: none"> • мероприятия, посвящённые Дню Великой Победы, Дням воинской Славы России, Дню Защитника Отечества;
6	Инструкторская и судейская практика	14	<p>Организация и проведение шашечных соревнований. Положение о соревновании. Регламент. Подготовка места соревнования. Порядок открытия и закрытия соревнований. Создание праздничной обстановки соревнований. Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.</p> <p>Проведение занятия в группе СОБ-1</p>
6.1	Судейство соревнований	7	<p>Подготовка места соревнования. Порядок открытия и закрытия соревнований. Создание праздничной обстановки соревнований. Документация соревнований, оформление отчета об их проведении</p>
6.2	Инструкторская практика	7	<p>Проведение занятия в группе СОБ-1</p>

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	18	Восстановительные мероприятия Углубленный медицинский осмотр Текущие медико-биологические тестирования и контроль
7.1	КСОБ	3	Комбинации в 6 ходов
7.2	Сдача нормативов ФССП	3	Приложение 7 к ФССП от 04.12.2025 №1078
7.3	Восстановительные мероприятия	8	Прогулка, гимнастика
7.4	УМО	4	Прохождение медицинского обследования

Большое значение имеет самостоятельная подготовка спортсменов в ходе тренировочных занятий. Она включает в себя самостоятельное решение специально подобранных на определенную тему упражнений с последующим разбором записанных решений. Также, важным методом закрепления нового материала является разыгрывание изученных ранее теоретически позиций, самостоятельный разбор с записью своих сыгранных турнирных и тренировочных партий с последующим разбором записанных анализов

Объем самостоятельной подготовки составляет от 10% до 20% от общего количества часов в год.

Таблица № 27

Этап совершенствования спортивного мастерства. Первый год.

	Количество часов в неделю	18	
	Общее количество часов в год	936	
1	Общая физическая подготовка	32	Бег на 60 м, бег на 1000м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине 90см, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
2	Специальная физическая подготовка (%)	2	Бег на 60 м, бег на 2000 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи), подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
3	Участие в соревнованиях (%)	04	Соревнования календарного плана СШОР по шахматам и шашкам, Федерации шашек России, ИДФ

4	Техническая подготовка (%)	360	Тренировочные партии Решение упражнений Анализ сыгранных партий Работа с базами данных Сеансы одновременной игры Выполнение контрольных заданий
4.1	Анализ типовых позиций	160	Гамбитные позиции
4.2	Решение задачи комбинаций	100	Этюды, комбинации, окончания
4.3	Тренировочные партии	100	Партии с различным контролем времени
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	430	Тренировка техники расчета Решение комбинаций и задач Расчет вариантов Литературные обзоры Дебютная теория Типовые позиции миттельшпиля. Выбор плана игры к конкретному сопернику Выявление достоинств и недостатков противника и их влияние на ход шашечной борьбы Техника работы над своими и чужими партиями Оценка позиции и выбор плана игры в миттельшпиле Анализ партий ведущих шашкистов Упражнения на концентрацию внимания Упражнения на контроль за эмоциональным состоянием Методы преодоления тревожности
5.1	История шашек	20	Выдающиеся советские мастера послевоенного поколения. Роль В.Литвиновича в систематизации и исследовании дебютной теории. Работы З. Цирика в области эндшпиля.
5.2	Основы психологии человека. Спортивный режим.	8	Знакомство с учением о биоритмах. Владение основами психологических знаний для учета своих индивидуальных качеств и особенностей соперников.
5.3	Антидопинговые правила	4	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
5.4	Дебют	90	Принципы создания индивидуального дебютного репертуара. «Старая партия». Форсированные варианты. «Новое начало». Идея игры черных со связкой своего левого фланга при неправильной игре белых (если они не вторгаются на поле c5). «Вилочка». Игра на окружение при переразвитии у белых. «Киевская защита». Коловая система. Система с разменом белых dc5. Коловая система, возникающая после 1. cd4 fg5 2. bc3 gf6 3. cb4 hg7. «Обратная игра Бодянского». «Игра Каулена». «Игра Шмульяна». «Игра Боброва».

5.5	Миттельшпиль	90	Связка правого фланга – большое значение правильного разыгрывания таких позиций для теории миттельшпиля. Типовые тактические идеи. Анализ нескольких позиций. Симметричные позиции, в которых начинающая сторона получает преимущество. Жертвы для подготовки комбинации, для создания цугцванга.
5.6	Эндшпиль	64	Три дамки против дамки и двух шашек.
5.7	Современные информационные технологии.	4	Дистанционная подготовка .Технология дистанционной подготовки. Информационно-предметная среда дистанционной подготовки. Skype.
5.8	Стратегия и тактика	159	Стратегия охвата. Стратегия в коловых схемах. Основные стратегические планы при блокаде правого фланга.
5.9	Патриотическое воспитание	1	• мероприятия, посвящённые Дню Великой Победы, Дням воинской Славы России, Дню Защитника Отечества;
6	Инструкторская и судейская практика	40	Зачет по судейству и организации соревнований. Проведение занятий в группе СОБ-2
6.1	Судейство соревнований	20	Зачет по судейству и организации соревнований. Проведение занятий в группе СОБ-2
6.2	Инструкторская практика	20	Проведение занятий в группе СОБ-2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	56	Восстановительные мероприятия Углубленный медицинский осмотр Текущие медико-биологические тестирования и контроль
7.1	Сдача нормативов ФССП	4	Приложение 7 к ФССП от 04.12.2025 №1078
7.2	Восстановительные мероприятия	42	Прогулка, гимнастика
7.3	УМО	10	Прохождение медицинского обследования

Большое значение имеет самостоятельная подготовка спортсменов в ходе тренировочных занятий. Она включает в себя самостоятельное решение специально подобранных на определенную тему упражнений с последующим разбором записанных решений. Также, важным методом закрепления нового материала является разыгрывание изученных ранее теоретически позиций, самостоятельный разбор с записью своих сыгранных турнирных партий, партий соперников, партий ведущих шашкистов мира с последующим разбором записанных анализов

Объем самостоятельной подготовки составляет от 10% до 20% от общего количества часов в год.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Второй год.

	Количество часов в неделю	18
	Общее количество часов в год	936

1	Общая физическая подготовка	32	Бег на 60м, бег на 1000м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
2	Специальная физическая подготовка (%)	2	Бег на 60 м, бег на 2000 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
3	Участие в соревнованиях (%)	04	Соревнования календарного плана СШОР по шахматам и шашкам, Федерации шашек России, ИДФ
4	Техническая подготовка (%)	360	Тренировочные партии Решение упражнений Анализ сыгранных партий Работа с базами данных Сеансы одновременной игры Выполнение контрольных заданий
4.1	Анализ типовых позиций	160	Коловые позиции, косяковые позиции, гамбитные позиции
4.2	Решение задачи комбинаций	100	Этюды, комбинации, окончания
4.3	Тренировочные партии	100	Партии с различным контролем времени
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	430	Тренировка техники расчета Решение комбинаций и задач Расчет вариантов Литературные обзоры Дебютная теория Типовые позиции миттельшпиля. Выбор плана игры к конкретному сопернику Выявление достоинств и недостатков противника и их влияние на ход шашечной борьбы Техника работы над своими и чужими партиями Оценка позиции и выбор плана игры в миттельшпиле Анализ партий ведущих шашкистов Упражнения на концентрацию внимания Упражнения на контроль за эмоциональным состоянием Методы преодоления тревожности
5.1	История шашек	20	Развитие русских шашек в 70-е–80-е годы.
5.2	Основы психологии человека. Спортивный режим.	8	Спортивный режим шашкиста во время соревнований.
5.3	Антидопинговые правила	4	Онлайн обучение на сайте РУСАДА

5.4	Дебют	90	«Городская партия». Игра белыми на окружение в системе с ab2 и разменом fg5. «Игра Рамма». Основные системы «Игры Сокова». «Косяк». Системы с разменом белых на g5. Системы с разменом черных на b4. «Обратный косяк»,
			«Обратный кол», «Обратный тычок»- основные системы.
5.5	Миттельшпиль	90	Сочетание связки своего левого фланга с активной бортовой шашкой h6 (a3). «Висячий» центр, техника его подрыва и перехвата инициативы. Косяковые позиции. Типовые позиционные и тактические идеи в этих построениях. Примеры далекого, «исчерпывающего» расчета из парий известных мастеров.
5.6	Эндшпиль	64	Две дамки и шашка против дамки и шашки. Связь этюдного творчества с практической игрой.
5.7	Современные информационные технологии.	4	Психологические аспекты использования современных информационных технологий Skype.
5.8	Стратегия и тактика	159	Выбор собственного стратегического направления в партии.
5.9	Патриотическое воспитание	1	• мероприятия, посвящённые Дню Великой Победы, Дням воинской Славы России, Дню Защитника Отечества;
6	Инструкторская и судейская практика	40	Физическая культура и спорт в России. Международные связи российских шашистов. Курирование спортсменов группы СОБ-2 на соревновании
6.1	Судейство соревнований	20	Физическая культура и спорт в России. Международные связи российских шашистов.
6.2	Инструкторская практика	20	Курирование спортсменов группы СОБ-2 на соревновании
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	56	Восстановительные мероприятия Углубленный медицинский осмотр Текущие медико-биологические тестирования и контроль
7.1	Сдача нормативов ФССП	4	Приложение 7 к ФССП от 04.12.2025 №1078
7.2	Восстановительные мероприятия	42	Прогулка, гимнастика
7.3	УМО	10	Прохождение медицинского обследования

Большое значение имеет самостоятельная подготовка спортсменов в ходе тренировочных занятий. Она включает в себя самостоятельное решение специально подобранных на определенную тему упражнений с последующим разбором записанных решений. Также, важным методом закрепления нового материала является разыгрывание изученных ранее теоретически позиций, самостоятельный разбор с записью своих сыгранных турнирных партий, партий соперников, партий ведущих шахматистов мира с последующим разбором записанных анализов

Объем самостоятельной подготовки составляет от 10% до 20% от общего количества часов в год.

Таблица № 29

Этап совершенствования спортивного мастерства. Третий год.

	Количество часов в неделю	18	
	Общее количество часов в год	936	
1	Общая физическая подготовка	32	Бег на 60 м, бег на 1000 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
2	Специальная физическая подготовка (%)	2	Бег на 60 м, бег на 2000 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
3	Участие в соревнованиях(%)	04	Соревнования календарного плана СШОР по шахматам и шашкам, Федерации шашек России, ИДФ
4	Техническая подготовка (%)	360	Тренировочные партии Решение упражнений Анализ сыгранных партий Работа с базами данных Сеансы одновременной игры Выполнение контрольных заданий
4.1	Анализ типовых позиций	160	Коловые позиции, косяковые позиции, гамбитные позиции
4.2	Решение задачи комбинаций	100	Этюды, комбинации, окончания

4.3	Тренировочные партии	100	Партии с различным контролем времени
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	430	Тренировка техники расчета Решение комбинаций и задач Расчет вариантов Литературные обзоры Дебютная теория Типовые позиции миттельшпиля. Выбор плана игры к конкретному сопернику Выявление достоинств и недостатков противника и их влияние на ход шашечной борьбы Техника работы над своими и чужими партиями Оценка позиции и выбор плана игры в миттельшпиле Анализ партий ведущих шашкистов Упражнения на концентрацию внимания
			Упражнения на контроль за эмоциональным состоянием Методы преодоления тревожности
5.1	История шашек	20	Эксперименты в системе проведения соревнований по русским шашкам. Первый чемпионат мира на «малой» доске.
5.2	Основы психологии человека. Спортивный режим.	8	Врачебный контроль за физическим состоянием шашкиста. Порядок осуществления врачебного контроля в СШОР.
5.3	Антидопинговые правила	4	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
5.4	Дебют	90	«Кол-угловик» и другие системы «Кола». «Обратный перекресток». «Игра Романычева». Система c2... e:g5. «Игра Медкова». Отказ от традиционного развития левого фланга. Возникновение форсированных вариантов. «Тычок». Сдерживание черными наступления противника в центре. «Гамбит Кукуева». Основные системы. «Обратная игра Бодянского». Игра при связке своего левого фланга в дебюте: 1) выгодная перегруппировка с освобождением из связки, иногда с попыткой перехвата центра, 2) использование слабостей в расположении белых, создание тактических угроз. Системы игры черных с 2. ... gh6, dc5, de5, ba5. Симметричные позиции, возникающие после 1. ed4 de5. Типовые позиционные и комбинационные идеи. Основные варианты. «Игра Бодянского». Варианты с ab2, cb2, ed4 gh4. Системы, возникающие после 1. ... fe5 и 1. ... hg5. «Игра Петрова». Обзор современных систем.

5.5	Миттельшпиль	90	Способы игры против шашки e5(d4). Гамбитные позиции. Происхождение их названия от «Гамбита Кукуева». Важнейшие идеи. Анализ наиболее часто встречающихся позиций. Отработка полного и точного расчета из миттельшпильных позиций.
5.6	Эндшпиль	64	Сочетание плана, конкретного расчета и применение знаний в эндшпиле.
5.7	Современные информационные технологии.	4	Игра on-line. Skype.
5.8	Стратегия и тактика	159	Совершенствование владением стратегических планов на охват, борьбы за центр.
			Совершенствование тактического зрения шашкиста.
5.9	Патриотическое воспитание	1	• мероприятия, посвящённые Дню Великой Победы, Дням воинской Славы России, Дню Защитника Отечества;
6	Инструкторская и судейская практика	40	ЕВСК. Проведение занятий в группе УТ-1
6.1	Судейство соревнований	20	ЕВСК.
6.2	Инструкторская практика	20	Проведение занятий в группе УТ-1
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и Контроль	56	Восстановительные мероприятия Углубленный медицинский осмотр Текущие медико-биологические тестирования и контроль
7.1	Сдача нормативов ФССП	4	Приложение 7 к ФССП от 04.12.2025 №1078
7.2	Восстановительные мероприятия	42	Прогулка, гимнастика
7.3	УМО	10	Прохождение медицинского обследования

Большое значение имеет самостоятельная подготовка спортсменов в ходе тренировочных занятий. Она включает в себя самостоятельное решение специально подобранных на определенную тему упражнений с последующим разбором записанных решений. Также, важным методом закрепления нового материала является разыгрывание изученных ранее теоретически позиций, самостоятельный разбор с записью своих сыгранных турнирных партий, партий соперников, партий ведущих шашкистов мира с последующим разбором записанных анализов

Объем самостоятельной подготовки составляет от 10% до 20% от общего

количества часов в год.

Таблица № 30

Этап высшего спортивного мастерства.

	Количество часов в неделю	24	
	Общее количество часов в год	1248	
1	Общая физическая подготовка	38	Бег на 60 м, бег на 2000м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи), подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
2	Специальная физическая подготовка (%)	8	Бег на 60 м, бег на 2000 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине 90см, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
3	Участие в соревнованиях(%)	50	Соревнования календарного плана СШОР по шахматам и шашкам, Федерации шашек России, ИДФ
4	Техническая подготовка (%)	400	Тренировочные партии Решение упражнений Анализ сыгранных партий Работа с базами данных Сеансы одновременной игры Выполнение контрольных заданий
4.1	Анализ типовых позиций	180	Коловые позиции, косяковые позиции, гамбитные позиции
4.2	Решение задачи комбинаций	110	Этюды, комбинации, окончания
4.3	Тренировочные партии	110	Партии с различным контролем времени
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	510	Тренировка техники расчета Решение комбинаций и задач Расчет вариантов Литературные обзоры Дебютная теория Типовые позиции миттельшпиля. Выбор плана игры к конкретному сопернику Выявление достоинств и недостатков противника и их влияние на ход шашечной борьбы Техника работы над своими и чужими партиями Оценка позиции и выбор плана игры в миттельшпиле Анализ партий ведущих шашкистов Упражнения на концентрацию внимания Упражнения на контроль за эмоциональным состоянием Методы преодоления

			тревожности
5.1	История шашек	20	Выдающиеся советские и зарубежные шашкисты нашего времени. Творчество А. Шварцмана, В. Литвиновича, В.Габриэляна, В.Вигмана. Чемпионаты мира ИДФ. Чемпионаты Европы по шашкам ИДФ
5.2	Основы психологии человека. Спортивный режим.	8	Комплекс восстановительных мероприятий.
5.3	Антидопинговые правила	4	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
5.4	Дебют	110	Работа над изучением дебютов из индивидуального репертуара.
5.5	Миттельшпиль	110	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.
5.6	Эндшпиль	84	Основные признаки дамочных окончаний. Сочетание нескольких приемов выигрыша в окончании. Выигрыш темпа в дамочных окончаниях. Знаменитые этюды.
5.7	Современные информационные технологии.	4	Игра on-line. Skype.

5.8	Стратегия и тактика	179	Совершенствование владением стратегических планов на охват, борьбы за центр. Совершенствование тактического зрения. Тактические идеи в современных шашках.
5.9	Патриотическое воспитание	1	• мероприятия, посвящённые Дню Великой Победы, Дням воинской Славы России, Дню Защитника Отечества;
6	Инструкторская и судейская практика	49	Правила вида спорта «шашки». Судейская практика. ЕВСК. Курирование спортсменов группы УТ-1 на соревнованиях
6.1	Судейство соревнований	49	Правила вида спорта «шашки». Судейская практика. ЕВСК.
6.2	Инструкторская практика	49	Курирование спортсменов группы УТ-1 на соревнованиях
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и Контроль	92	Восстановительные мероприятия Углубленный медицинский осмотр Текущие медико-биологические тестирования и контроль
7.1	Сдача нормативов ФССП	5	Приложение 7 к ФССП от 04.12.2025 №1078
7.2	Восстановительные мероприятия	67	Прогулка, гимнастика
7.3	УМО	10	Прохождение медицинского обследования

Большое значение имеет самостоятельная подготовка спортсменов в ходе тренировочных занятий. Она включает в себя самостоятельное решение специально подобранных на определенную тему упражнений с последующим разбором записанных решений. Также, важным методом закрепления нового материала является разыгрывание изученных ранее теоретически позиций, самостоятельный разбор с записью своих сыгранных турнирных партий, партий соперников, партий ведущих шашкистов мира с последующим разбором записанных анализов

Объем самостоятельной подготовки составляет от 10% до 20% от общего количества часов в год.

Таблица № 31

Примерный годовой учебный план для учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном (базовом) этапе начальной подготовки 1 года обучения по виду спорта "шашки"

Группа СОБ-1

4,5 часов в неделю, всего 52 недели, 223,5 часа

№	Содержание занятий	Всего	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.
		часов												
1	Общая физическая подготовка	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4
2	Специальная физическая подготовка	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4
3	Участие в соревнованиях	4	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Техническая подготовка	75	4	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	104,5	10,5	3	9	7	9	9	5	13,5	9	12	8,5	9
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	8	0	4	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0
	ИТОГО	223,5	16,5	18	18	18	18	18	18	22,5	18	21	19,5	18

Примерный годовой учебный план для учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном (базовом) этапе 1 и 2 года обучения по виду спорта "шашки"

Таблица № 32

Группа СОБ-1, СОБ-2

6 часов в неделю, всего 52 недели, 298,5 часа

№	Содержание занятий	Всего	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.
		часов												
1	Общая физическая подготовка	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3
2	Специальная физическая подготовка	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3
3	Участие в соревнованиях	12	0	0	0	4	4	0	0	0	0	4	0	0
4	Техническая подготовка	105	7	8	7	11	7	11	7	11	7	11	7	11

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	139,5	12	7,5	18	6	9	12	13	14	15	10	17	6
6	Инструкторская и судейская практика	6	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	0	4	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0
	ИТОГО	298,5	21	22,5	27	24	22	26	26	28	24	28	26	24

Примерный годовой учебный план для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения по виду спорта "шашки"

Таблица № 33

Группа УТ-1

9 часов в неделю, всего 52 недели, 450 часов

№	Содержание занятий	Всего часов	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.
1	Общая физическая подготовка	15	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2
2	Специальная физическая подготовка	15	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2
3	Участие в соревнованиях	23	0	0	1	8	8	0	0	0	0	3	3	0
4	Техническая подготовка	181	22	14	19	8	7	20	8	21	18	14	14	16
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	184	7	7	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
6	Инструкторская и судейская практика	18	0	1	0	1	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	0	7	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0

ИТОГО	450	31	31	39	36	38	41	36	42	39	38	40	39
--------------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Таблица № 34

Группа УТ-1

10 часов в неделю, всего 52 недели, 519 часов

№	Содержание занятий	Всего	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.
		часов												
1	Общая физическая подготовка	16,5	2,5	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2
2	Специальная физическая подготовка	16,5	2,5	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2
3	Участие в соревнованиях	25	2	0	1	8	8	0	0	0	0	3	3	0
4	Техническая подготовка	205	22	14	19	32	7	20	8	21	18	14	14	16
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	220	7	7	23	23	23	23	23	17	17	17	17	23
6	Инструкторская и судейская практика	20	0	1	0	1	2	2	2	2	2	2	4	2

	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль													
7		16	0	7	1	1	0	0	7	0	0	0	0	0
	ИТОГО	519	31	31	39	36	38	41	36	42	39	38	40	39

Примерный годовой учебный план для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе 2 года обучения по виду спорта "шашки"

Таблица № 35

Группа УТ-2

9 часов в неделю, всего 52 недели, 450 часов

№	Содержание занятий	Всего	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.
		часов												
1	Общая физическая подготовка	15	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2
2	Специальная физическая подготовка	15	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2
3	Участие в соревнованиях	23	0	0	1	8	8	0	0	0	0	3	3	0
4	Техническая подготовка	181	22	14	19	8	7	20	8	21	18	14	14	16
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	184	7	7	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
6	Инструкторская и судейская практика	18	0	1	0	1	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	0	7	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0
	ИТОГО	450	31	31	39	36	38	41	36	42	39	38	40	39

Примерный годовой учебный план для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе 3 года обучения по виду спорта "шашки"

Таблица № 36

Группа УТ-3

9 часов в неделю, всего 52 недели, 450 часов

№	Содержание занятий	Всего	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.
		часов												
1	Общая физическая подготовка	15	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2
2	Специальная физическая подготовка	15	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2
3	Участие в соревнованиях	23	0	0	1	8	8	0	0	0	0	3	3	0
4	Техническая подготовка	181	22	14	19	8	7	20	8	21	18	14	14	16
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	184	7	7	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
6	Инструкторская и судейская практика	18	0	1	0	1	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	0	7	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0
ИТОГО		450	31	31	39	36	38	41	36	42	39	38	40	39

Примерный годовой учебный план для учебно-тренировочных занятий на тренировочном этапе 4 года обучения по виду спорта "шашки"

Таблица № 37

Группа УТ-4

12 часов в неделю, всего 52 недели, 599 часов

№	Содержание занятий	Всего	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.
		часов												
1	Общая физическая подготовка	19	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2
2	Специальная физическая подготовка	19	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2
3	Участие в соревнованиях	72	0	8	7	16	16	0	0	0	0	8	8	9

4	Техническая подготовка	210	15	12	24	9	10	26	22	28	22	16	16	10
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	247	16	17	17	17	17	18	24	24	24	25	24	24
6	Инструкторская и судейская практика	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18	3	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1
	ИТОГО	599	39	45	54	48	49	52	50	56	50	53	53	50

Примерный годовой учебный план для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения по виду спорта "шашки"

Таблица № 38

Группа ССМ-1

20 часов в неделю, всего 52 недели, 936 часов

№	Содержание занятий	Всего	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.
		часов												
1	Общая физическая подготовка	32	2	2	2	3	2	2	3	4	4	2	2	4
2	Специальная физическая подготовка	32	2	2	2	3	2	2	3	4	4	2	2	4
3	Участие в соревнованиях	104	0	10	4	34	12	3	2	3	3	8	9	16
4	Техническая подготовка	326	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	29
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	407	19	19	41	4	30	43	40	50	43	46	44	28
6	Инструкторская и судейская практика	40	7	7	7	3	2	2	2	2	2	2	2	2

	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль													
7		56	7	7	7	7	7	7	7	3	1	1	1	1
	ИТОГО	997	64	74	90	81	82	86	84	93	84	88	87	84

Примерный годовой учебный план для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения по виду спорта "шашки"

Таблица № 39

Группа ССМ-2

18 часов в неделю, всего 52 недели, 936 часов

№	Содержание занятий	Всего	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.
		часов												
1	Общая физическая подготовка	32	2	2	2	3	2	2	3	4	4	2	2	4
2	Специальная физическая подготовка	32	2	2	2	3	2	2	3	4	4	2	2	4
3	Участие в соревнованиях	104	0	10	4	34	12	3	2	3	3	8	9	16
4	Техническая подготовка	326	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	29
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	407	19	19	41	4	30	43	40	50	43	46	44	28
6	Инструкторская и судейская практика	40	7	7	7	3	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	56	7	7	7	7	7	7	7	3	1	1	1	1
	ИТОГО	997	64	74	90	81	82	86	84	93	84	88	87	84

Примерный годовой учебный план для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства 3 года обучения по виду спорта "шашки"

Таблица № 40

Группа ССМ-3

18 часов в неделю, всего 52 недели, 936 часов

№	Содержание занятий	Всего	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.
		часов												
1	Общая физическая подготовка	32	2	2	2	3	2	2	3	4	4	2	2	4
2	Специальная физическая подготовка	32	2	2	2	3	2	2	3	4	4	2	2	4
3	Участие в соревнованиях	104	0	10	4	34	12	3	2	3	3	8	9	16
4	Техническая подготовка	326	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	29
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	407	19	19	41	4	30	43	40	50	43	46	44	28
6	Инструкторская и судейская практика	40	7	7	7	3	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	56	7	7	7	7	7	7	7	3	1	1	1	1
	ИТОГО	997	64	74	90	81	82	86	84	93	84	88	87	84

Примерный годовой учебный план для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства обучения по виду спорта "шашки"

Таблица № 41

Группа ВСМ

24 часа в неделю, всего 52 недели, 1201 час

№	Содержание занятий	Всего	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.
---	--------------------	-------	------	-------	------	------	-----	------	------	------	------	------	------	------

		часов												
1	Общая физическая подготовка	38	4	2	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4
2	Специальная физическая подготовка	38	4	2	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4
3	Участие в соревнованиях	150	0	5	19	20	0	0	20	24	15	10	10	27
4	Техническая подготовка	351	28	16	48	40	40	29	23	15	27	27	29	29
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	483	35	19	29	30	42	59	20	50	53	58	44	44
6	Инструкторская и судейская практика	49	5	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	92	0	40	0	6	0	6	40	0	0	0	0	0
	ИТОГО	1201	76	88	104	108	92	104	112	100	107	105	93	112

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия и иные требования

Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстром России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным

приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным

образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «шашки».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Иные требования и условия реализации Программы

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

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

(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238, с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);

Таблица № 42

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение 10 к ФССП):

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур	комплект	На организацию	1
2.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение)	комплект	На организацию	1
3.	Ноутбук	штук	На организацию	1
4.	Секундомер	штук	Тренер-преподаватель	1
5.	Стол	штук	На организацию	10
6.	Стул	штук	На организацию	10
7.	Шашечная доска складная с набором шашек	штук	На организацию	10
8.	Шахматные часы	штук	На организацию	10
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
9.	Веб- камера	Штук	На организацию	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Перечень для обеспечения спортивной экипировкой представлен в приложении №2 (в соответствии с приложением № 11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «шашки» от 04.12.2025 г. № 1078.

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно.

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планом спортивной подготовки для обеспечения не прерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего числа часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- На спортивно-оздоровительном этапе-двух часов;
- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- На этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- На этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические,

практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

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

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

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

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а так же условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шашки».

VII. Информационное обеспечение программы

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей

совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационного обеспечения Программы

1. Приказ Министерства спорта РФ от 04.12.2025 № 1078 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шашки».

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

3. Приказ Министерства спорта РФ от 17.03.2022 г. № 201 «Правила вида спорта «шашки»».

4. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

5. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.

6. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.1.

7. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.2.

8. Финкенцеллер Р., Цир В., Брюгер Э. «Шахматы. 2000 лет истории», СПб: Славия, 2003.

9. Абаулин В.И. Начала в шашечной партии/В.И.Абаулин.-М.:ФиС,1965.

10. Адамович В.К. Позиционные приемы игр в русских шашках/В.К.Адамович.- М.:ФиС,1976.

11. Адамович В.К. 500 шашечных комбинаций / В.К. Адамович. – Рига: Лиесма, 1973 (на латышском языке).

12. Арустамов Ю.А., Высоцкий В.М., Горбачев С.Н. От Медкова до Иванова/Ю.А. Арустамов, В.М. Высоцкий, С.Н. Горбачев. -Северодонецкая городская типография, 1990.

13. Барский Ю.П., Голосуев В.М. Русские шашисты: Д. Саргин, П. Бодянский, А. Шошин/ Ю.П. Барский, В.М. Голосуев. – М.: ФиС, 1987.

14. Блиндер Б.М. Избранные партии, окончания и этюды/Б.М.Блиндер.-

М.:ФиС, 1960.

15. Василевский, Р.Г. Учимся играть в шашки/Р.Г.Василевский.– К.:Здоров'я, 1985.

16. Вигман, В.Я. Радость творчества/В.Я.Вигман.–М.:ФиС,1986.

17. Виндерман, А.И. Шашки для всех. Пособие для начинающих/А.И.Виндерман, Б.М. Герцензон. – М.: ФиС, 1983.

18. Вирный, А.Я. Немного о шашках, но по существу/А.Я.Вирный.– М.:Таир- ПРЕСС, 2005.

19. Витошкин, Л.С. Секреты этюдного творчества/Л.С.Витошкин.– М.:Полымя, 1986.

20. Высоцкий В.М., Горин А.П. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Том Системы с1.с3-b4.Дебют Косяк/В.М. Высоцкий, А.П. Горин.–М.: «ВОСТОК-ИЗДАТ»,2004.

21. Высоцкий В.М., Горин А.П. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Том Системы с 1. с3-b4. Дебюты: Косяк, Обратный косяк, Отказанный косяк, Обратная городская партия / В.М. Высоцкий, А.П. Горин. – М.: «ВОСТОК-ИЗДАТ», 2005.

22. Высоцкий В.М., Горин А.П. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Том Системы с 1. с3-b4. Дебюты: Отказанный косяк, Обратная старая партия, Обратная игра Бодянского, Обратный тычок, Обратная городская партия/ В.М. Высоцкий, А.П. Горин. – М.: «ВОСТОК-ИЗДАТ», 2006.

23. Высоцкий В.М., Горин А.П. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Том Системы с 1. с3-b4. Дебюты: Обратный тычок, Безымянная партия, Игра Блиндера, Обратный отыгрыш с 4. f2-e3, Разменный косяк, Тычок с 1. ... f6-e5, Отказанная обратная городская партия/В.М. Высоцкий, А.П. Горин.–М.: «ВОСТОК-ИЗДАТ»,2007.

24. Высоцкий В.М., ГоринА.П. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Том Системы с 1. с3-d4. Дебют: Городская партия. Системы с 1. а3-b4. Дебюты: Игра Бодянского, Отказанные системы игры Бодянского/ В.М.Высоцкий,А.П. Горин. – М.: «Russian CHESS House/ Русский шахматный дом», 2014.

25. Герцензон Б. М., Гершт С.С. Волшебник русских шашек / Б.М. Герцензон, С.С. Гершт. - Лениздат, 1991.

26. Герцензон, Б.М. Шашки – это интересно/Б.М.Герцензон,А.А.Непреемков.– СПб.:Лицей,1992.

27. Гершт,С.С. Из опыта мастера/С.С.Гершт.–СПб.:СПбГДТЮ,1999.

28. Голосуев,В.М. Древняя и загадочная игра. Мир шашек/В.М.Голосуев.– СПб.: Интеграф, 1997.

29. Голосуев, В.М. Играйте в шашки. Мир шашек/В.М.Голосуев.– Л.:Лениздат, 1983.

30. Голосуев В.М. Мастера шашечных турниров/В.М.Голосуев.– Л.:Лениздат, 1989.
31. Городецкий В.Б. Борьба в середине партии/В.Б.Городецкий.– М.:ФиС,1965.
32. Городецкий, В.Б. Книга о шашках/В.Б.Городецкий.–М.:Физкультура и спорт, 1990.
33. Городецкий, В.Б. Учись играть в шашки/В.Б.Городецкий.– М.:Детгиз,1956.
34. Дунаевский А.И. Окончание в шашечной партии.М.,ФиС,1965.
35. Злобинский, А.Д. Комбинации в русских шашках/А.Д. Злобинский.– К.:Здоров'я, 1985.
36. Калинин Д.М.,Становский М.М.Шашечный этюд.М.,ФиС,1982.
37. Куличихин, А.И. История развития русских шашек/А.И.Куличихин.– М.:ФиС, 1982.
38. Кукуев Н.А.125 шашечных этюдов/Н.А.Кукуев.-М.:ФиС,1950.
39. Литвинович В.С., Перченюк И.Р. Школа позиционной игры / В.С. Литвинович, И.Р. Перченюк. – М.: ФиС, 1984.
40. Литвинович В.С.,Негра Н.Н.Курс шашечных дебютов/ В.С.Литвинович,Н.Н. Негра. -Минск, Полымя, 1985.
41. Маламед В.Р., Барский Ю.П. Курс шашечных окончаний / В.Р. Маламед, Ю.П. Барский. - М.: ФиС, 1989.
42. Миротин, Б.А. 64и 100/Б.А. Миротин, Л.А. Либерман. – М.:Физкультура и спорт, 1982.
43. Рамм Л.М. Курс шашечных начал/Л.М.Рамм.–М.:ФиС,1953.
44. Рокитницкий, А.В. Рассказы о шашках и шашистах/А.В.Рокитницкий.– Минск: Беларусь,1972.
45. Сидлин А.М. Как оценить позицию в шашках/А.М.Сидлин.– М.:ФиС,1966.
46. Соминский С.С. Комбинационные идеи в русских шашках/С.С.Соминский.– М.:ФиС,1979.
47. Федоров М.В. Дамочный эндшпиль / М.В. Федоров. Типография Нижегородского технического университета, 1996.
48. Хацкевич, Г.И. 25 уроков шашечной игры / Г.И. Хацкевич. – Минск : Полымя, 1979. – 264 с.
49. Цирик З.И. Четверть века за шашечной доской. Харьков, Прапор,1965.
50. Цирик З.И. Шашечный эндшпиль. М.,ФиС,1959.
51. Цукерник, Э.Г.Антология шашечных комбинаций/Э.Г.Цукерник.–М.: Физкультура и спорт, 1987. – 384 с.
52. Шмульян Т.Л. Середина игры в шашки.М.,ФиС.1954.

Аудиовизуальные, компьютерные и программные средства, Интернет-ресурсы

1. AuroraBorealis
2. Tosha–Toliatti SHAshki
3. Сайт шашечной литературы: checkersusa.com/books/
4. Информация о турнирах, новости–shashki.ru,shashki.com,64-100.com
5. Популярные игровые сайты: gambler.ru,v-damki.com,playok.com

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
2	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
4	Шорты спортивные	штук	На занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1