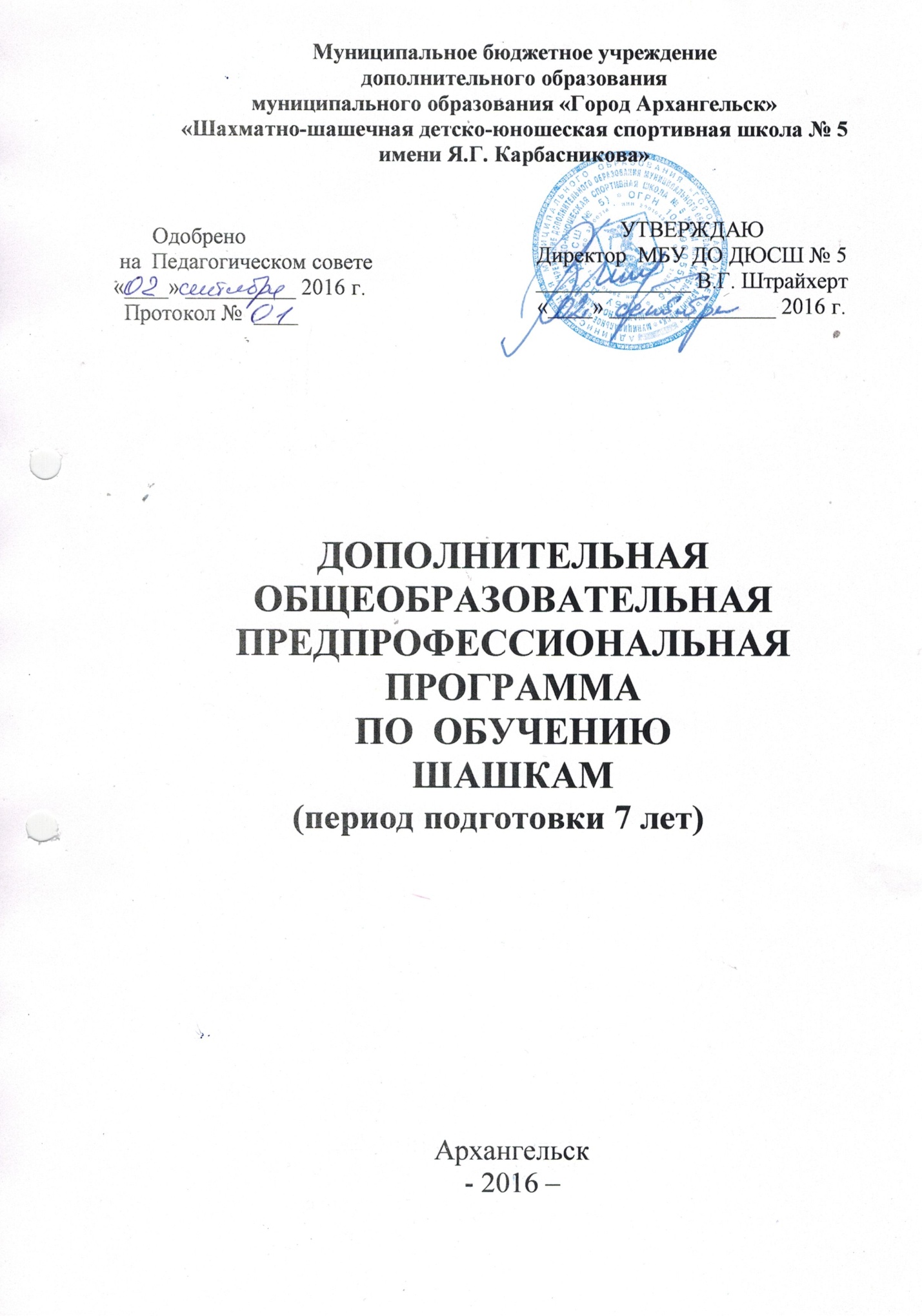
****

**С О Д Е Р Ж А Н И Е П Р О Г Р А М М Ы**

1. **Пояснительная записка**. ……………………………………………………... 2
   1. Характеристика вида спорта шашки……………………………….…….... 2
   2. Отличительные особенности и специфика организации

тренировочного процесса по шашкам. ……………………………………. 3

* 1. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)……………………………………………………………….... 6

1. **Нормативная часть.** …………………………………………………………... 7
   1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц в группах…………………………………… 8
   2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки…………………………… 9
   3. Режим тренировочной работы……………………………………………. 12
   4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку……………………………………. 13
   5. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)………………………………………………………. 19
2. **Методическая часть**……………………………………………………….… 21
   1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

и спортивных соревнований по шашкам…………………………….…… 21

* 1. Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок………………… 22
  2. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля……………………………………………….. 25
  3. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки……………………………………………………. 26
  4. Применение восстановительных средств………………………………… 34
  5. Инструкторская и судейская практика…………………………………… 35

1. **Система контроля и зачетные требования**……………………………….. 36
   1. Организация промежуточной и итоговой аттестации шашистов…….… 36
   2. Результаты реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки………………………………. 37

**5. Перечень информационного обеспечения**………….………………………. 39

5.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для обучения шашкам……………………………………………..……………………… 40

5.2. Перечень Интернет-ресурсов……………………………………….……… 41

5.3. Список литературных источников. ………………………………….….…. 42

**6.План физкультурных и спортивных мероприятий по шашкам**…….…... 43

1. **Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная предпрофессиональная программа по шашкам (далее – Программа) разработана в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», частью 1 статьи 34 Федерального закона РФ от 04.12. 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации», приказом «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12.09.2013 г. № 730 и приказа от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в МБУ ДО ДЮСШ № 5 (далее – Спортивная школа), осуществляющей обучение шашкам в соответствии с Федеральным законом.

**1.1.Характеристика вида спорта шашки**

Большой популярностью в нашей стране пользуется шашечная игра. По массовости шашки занимают восьмое место среди других видов спорта. Эта мудрая народная игра прочно вошла в наш быт. Возраст ее весьма солидный – не менее 5 тысяч лет. Как интеллектуальный спорт шашки стали признанной частью общечеловеческой культуры.

Значительна роль шашек и в эстетическом воспитании. Впечатляющая красота комбинаций, этюдов и концовок доставляют истинное творческое наслаждение, не оставляя равнодушными даже людей, малознакомых с шашками.

Правила игры в шашки просты и общедоступны. Поэтому у некоторых людей существует об этой игре ошибочное мнение, как о весьма легкой и простой. В действительности, научиться хорошо играть в шашки - дело далеко не легкое и не простое, так как игра эта содержит в себе много трудностей, тонкостей и глубины.

Нет необходимости доказывать очевидную полезность игры в шашки. Известно, что во многих школах введено преподавание шашек, как более популярного вида спорта. Уверенно можно сказать, что преподавание шашек в школе можно смело вводить, как альтернативное. Оно поможет воспитывать в детях дисциплинированность, усидчивость, умение концентрировать внимание и логически мыслить.

Шашки, как и любой вид человеческой деятельности, находятся в постоянном развитии. Появляются новые идеи, часто опровергаются устоявшиеся Каноны. В настоящее время, когда весь мир вступил в эпоху компьютеров и информационных технологий, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать её и делать логические выводы. Очень большую роль в формировании логического и системного мышления играют шашки. Занятия шашками способствуют повышению уровня интеллектуального развития детей, умения концентрировать внимание на решение задач в условиях ограниченного времени, анализировать возникающие ситуации и делать выводы. В шашечную теорию и практику уверенно вошли компьютерные технологии, которые значительно расширяют аналитические возможности и играют большую роль в подготовке спортсменов высокого класса.

**1.2. Отличительные особенности и специфика организации**

**тренировочного процесса в шашках**

Программа предусматривает возраст занимающихся от 7 до 18 лет. Программа является основным документом при организации и реализации образовательной деятельности по шашкам в Спортивной школе.

**Программа учитывает:**

- требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шашки;

- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях шашками.

**Основными задачами реализации Программы являются:**

*Обучающие:*

* обучение основам шашечной игры;
* подготовка квалифицированных спортсменов;
* обучение комбинациям, теории и практике шашечной игры.

*Воспитательные:*

* воспитание отношения к шашкам как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность;
* воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
* выработка у обучающихся умения применять полученные знания на практике;
* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта шашки.

*Развивающие:*

* развитие стремления детей к самостоятельности;
* развитие умственных способностей учащихся: логического мышления, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образное и аналитическое мышление.

***На этапе*** ***начальной подготовки*** главной задачей является акцентирование элементов комбинационной техники. Обучающиеся должны решать комбинации, не передвигая шашек, хорошо усвоить примеры устранения «мешающих» шашек противника, «доставки» недостающих шашек, подрыва слабых полей, использования роздыха. Чтобы решение комбинаций не становилось однообразной и механической работой, следует чаще проводить конкурсы решения задач. Рекомендуется также предлагать учащимся самостоятельно отбирать наиболее красивые комбинации – это способствует формированию эстетического подхода к игре. Тренер должен требовать от учащихся запоминать наиболее полезные комбинации. Хороший эффект дает самостоятельное составление учащимися несложных комбинаций (в качестве домашнего задания).

***На учебно-тренировочном этапе*** можно экономить время, затрачиваемое на решение комбинаций, увеличивая домашнее задания. Изучение приемов игры в эндшпиле также должно сопровождаться закреплением усвоенного материала посредством большого количества решаемых дома примеров. При изучении позиционной игры и дебюта следует понимать, что в его основе лежит концентрический метод – для каждого разряда глубина и объем освоения материала возрастают. Основные стратегические понятия: центр, бортовые шашки, связки, окружение и т.д. – постепенно обрастают для учащихся все новым смыслом. То же касается и дебюта, который, следует подчеркнуть, изучается в тесной связи с идеями позиционной игры.

В преподавании дебютов следует уже на первых шагах предупреждать «зубрежку» вариантов. Во-первых, следует добиваться понимания обучающимися идеи дебюта. Во-вторых, надо требовать от них словесного воспроизведения событий в дебюте. Это улучшает запоминание и развивает воображение обучающихся.

С первых шагов обучающиеся должны иметь отдельные тетради для теории, домашних заданий и записи партий.

На уровне 3-2 разряда начинается приобщение обучающихся к самостоятельной работе с литературой. Вначале они могут осваивать только книги по тактике. В дальнейшем следует давать им для изучения книги по дебюту, позиционной игре, эндшпилю.

**Программа направлена на:**

* отбор одаренных детей;
* создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
* формирования знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в т.ч. в шашках;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в т.ч. в дальнейшем по программе спортивной подготовки;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы по шашкам;
* организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Результатом реализации Программы является:**

*На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям шашками;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта шашки;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шашки.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шашки;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

В результате освоения Программы предполагается развить следующие качества личности: целеустремленность, настойчивость, уверенность, умение логически мыслить, память, силу воли, радость творчества.

Уровень подготовки обучающихся в основном определяется результатами и занятыми местами в квалификационных турнирах, первенствах города, области.

При выполнении требований Единой спортивной классификации обучающимся присваивается соответствующий спортивный разряд.

**1.3. Структура системы многолетней подготовки**

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки в спортивной школе используется система спортивного отбора, включающая в себя:

- тестирование детей;

- сдача контрольных нормативов с целью комплектования учебных групп;

- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать свыше двух спортивных разрядов.

Решая вопрос перехода к следующему этапу, учитываются индивидуальные особенности каждого спортсмена: паспортный и биологический возраст, уровень физического развития и подготовленности.

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

В основе режима работы лежит система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей, становление спортивного мастерства.

Поиск и отбор способных детей и подростков осуществляется при проведении соревнований новичков, сеансов одновременной игры и других массовых мероприятий. Отбор обучающихся осуществляется в группах начальной подготовки на протяжении трех этапов (периодов):

*На первом этапе* (предварительный отбор продолжительностью до 3 месяцев) происходит ознакомление детей, имеющими желание заниматься шашками. Задача этапа – отобрать учащихся для последующей тренировочной работы.

*На втором этапе (*углубленный отбор длительностью до 6 месяцев), обращается основное внимание на способность к обучению юных шашистов. На этом этапе выявляются дети, имеющие способность к занятиям шашками.

*На третьем этапе* (этап спортивной ориентации длительностью до года и более) ведется углубленное всестороннее наблюдение за каждым учащимся и уделяется большое внимание развитию у детей специальных качеств (память, быстрота восприятия нового материала, тактическая зоркость и др.). Задача этапа – отобрать учащихся в учебно-тренировочные группы.

1. **Нормативная часть**

Спортивная школа обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися. Учебный план рассчитан на 52 недели, из них 42 недели непосредственно в условиях Спортивной школы и 10 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. В индивидуальные планы обучающихся включаются разделы подготовки и количество часов из примерного план-графика распределения учебных часов. Учебный план является средством ежегодного планирования тренировочной работы.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы с 7 лет. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать:

* на этапе начальной подготовки - 2 часов;
* на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

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

Сроки начала тренировочного процесса – 1 сентября, окончания – 31 августа.

Срок приема документов – до 15 сентября. Минимальный возраст для приема обучающихся для занятия шашками – 7 лет.

**Реализация Программы:**

Срок реализации Программы – 6 лет. В Программе выделено два этапа спортивной подготовки - этап начальной подготовки (НП) - 2 года обучения, учебно-тренировочный этап (УТ) – 4 года обучения.

* 1. **Продолжительность этапов спортивной подготовки**

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество обучающихся в группах и объем недельной тренировочной нагрузки по виду спорта шашки:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления**  **в группы** | **Минимальное количество учащихся**  **в группе** | **Максимальное количество учащихся**  **в группе** | **Максимальное количество учебных часов в неделю** | **Минимальные требования по спортивной подготовке на конец года** |
| **I. Этап начальной подготовки** | | | | | |
| **1** | **7** | **10** | **30** | **6** | **Участие в соревнованиях** |
| **2** | **7** | **10** | **25** | **8** | **III юношеский разряд** |
| **II.Учебно-тренировочный этап**  **(этап спортивной специализации)** | | | | | |
| **1** | **8** | **6** | **20** | **9** | **II юношеский разряд** |
| **2** | **8** | **6** | **20** | **9** | **I юношеский**  **разряд** |
| **3** | **10** | **6** | **15** | **12** | **III разряд** |
| **4** | **10** | **6** | **15** | **12** | **II разряд** |

* 1. **Соотношение объемов тренировочного процесса по годам**

**спортивной подготовки**

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

1) Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объема тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременно развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы  спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 5 - 7 | 4 - 5 | 3 -5 | 3 - 5 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 5 - 7 | 3-5 | 3 - 5 | 3 - 5 |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 45 - 58 | 45 - 58 | 50 - 70 | 40 - 60 |
| Теоретическая, психологическая подготовка (%) | 30 - 40 | 30 - 40 | 16 - 30 | 22 - 30 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 2 - 5 | 5 - 10 | 8 - 14 | 15 - 30 |

***Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства.*** В процессе реализации Программы рекомендуется развивать двигательные навыки в других видах спорта, в целях повышения профессионального мастерства шашистов:

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид спорта** | **Рекомендуемые навыки** |
| Фехтование | Тактические и стратегические приемы |
| Бадминтон, теннис, настольный теннис | Быстрота мышления и принятия игровых решений. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | | | |
|  | |  | |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Примерный план-график распределения тренировочных часов для обучающихся группы начальной подготовки 1 года (6 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Группа НП-1 | периоды | | | | | | | | | | | | |
|  | Разделы  спортивной подготовки | Соревновательный | | | | Переходно-восстановительный | | | | | Подготовительный | | | |
| месяцы | | | | | | | | | | | | |
|  | Теория | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 9 | 7 | 3 | | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Психологическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 1 | 3 | | 3 | 3 | 3 |
| 3 | Техническая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |  | 5 | 9 | | 9 | 9 | 8 |
| 4 | Тактическая подготовка | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 |  | 4 | 7 | | 7 | 7 | 8 |
| 5 | Участие в соревнованиях, судейская практика | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 |
|  | Всего часов **312** | 27 | 27 | 28 | 28 | 28 | 28 | 16 | 22 | 27 | | 27 | 27 | 27 |

**Примерный план-график распределения тренировочных часов для обучающихся**

**группы начальной подготовки 2 года (8 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Группа НП-2 | периоды | | | | | | | | | | | | |
|  | Разделы  спортивной подготовки | Соревновательный | | | | Переходно-восстановительный | | | | | Подготовительный | | | |
| месяцы | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 9 | 5 | 5 | | 5 | 4 | 4 |
| 2 | Психологическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 2 | 4 | | 4 | 4 | 4 |
| 3 | Техническая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  | 4 | 10 | | 10 | 10 | 10 |
| 4 | Тактическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  | 5 | 12 | | 12 | 12 | 12 |
| 5 | Участие в соревнованиях, судейская практика | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 14 | 7 | 6 | | 5 | 5 | 5 |
|  | Всего часов **416** | 37 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 23 | 23 | 37 | | 36 | 35 | 35 |

**Примерный план-график распределения тренировочных часов для обучающихся**

**учебно-тренировочной группы 1 года (12 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Группа УТ-1 | периоды | | | | | | | | | | | | |
|  | Разделы  спортивной подготовки | Соревновательный | | | | Переходно-восстановительный | | | | | Подготовительный | | | |
| месяцы | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 18 | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 |
| 2 | Психологическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 |  | 5 | 8 | | 9 | 9 | 9 |
| 3 | Техническая подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |  | 10 | 14 | | 14 | 14 | 14 |
| 4 | Тактическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  | 7 | 12 | | 12 | 12 | 12 |
| 5 | Участие в соревнованиях, судейская практика | 11 | 12 | 11 | 12 | 11 | 11 | 21 | 12 | 11 | | 12 | 12 | 12 |
|  | Всего часов **624** | 54 | 55 | 54 | 55 | 53 | 54 | 39 | 42 | 53 | | 55 | 55 | 55 |

**Примерный план-график распределения тренировочных часов для обучающихся**

**учебно-тренировочной группы 2 года (12 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Группа УТ-2 | периоды | | | | | | | | | | | | |
|  | Разделы  спортивной подготовки | Соревновательный | | | | Переходно-восстановительный | | | | | Подготовительный | | | |
| месяцы | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 18 | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 |
| 2 | Психологическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 |  | 5 | 8 | | 9 | 9 | 9 |
| 3 | Техническая подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |  | 10 | 14 | | 14 | 14 | 14 |
| 4 | Тактическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  | 7 | 12 | | 12 | 12 | 12 |
| 5 | Участие в соревнованиях, судейская практика | 11 | 12 | 11 | 12 | 11 | 11 | 21 | 12 | 11 | | 12 | 12 | 12 |
|  | Всего часов **624** | 54 | 55 | 54 | 55 | 53 | 54 | 39 | 42 | 53 | | 55 | 55 | 55 |

**Примерный план-график распределения тренировочных часов для обучающихся**

**учебно-тренировочной группы 3 года (18 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Группа УТ-3 | периоды | | | | | | | | | | | | |
|  | Разделы  спортивной подготовки | Соревновательный | | | | Переходно-восстановительный | | | | | Подготовительный | | | |
| месяцы | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 14 | 20 | 13 | 12 | | 12 | 12 | 12 |
| 2 | Психологическая подготовка | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 |  | 10 | 17 | | 17 | 17 | 17 |
| 3 | Техническая подготовка | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 |  | 12 | 23 | | 23 | 23 | 23 |
| 4 | Тактическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  | 8 | 12 | | 12 | 12 | 12 |
| 5 | Участие в соревнованиях, судейская практика | 18 | 18 | 18 | 19 | 19 | 20 | 28 | 20 | 18 | | 18 | 17 | 17 |
|  | Всего часов **936** | 82 | 82 | 82 | 83 | 84 | 86 | 48 | 63 | 82 | | 82 | 81 | 81 |

**Примерный план-график распределения тренировочных часов для обучающихся**

**учебно-тренировочной группы 4 года (18 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Группа УТ-4 | периоды | | | | | | | | | | | | |
|  | Разделы  спортивной подготовки | Соревновательный | | | | Переходно-восстановительный | | | | | Подготовительный | | | |
| месяцы | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 14 | 20 | 13 | 12 | | 12 | 12 | 12 |
| 2 | Психологическая подготовка | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 |  | 10 | 17 | | 17 | 17 | 17 |
| 3 | Техническая подготовка | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 |  | 12 | 23 | | 23 | 23 | 23 |
| 4 | Тактическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  | 8 | 12 | | 12 | 12 | 12 |
| 5 | Участие в соревнованиях, судейская практика | 18 | 18 | 18 | 19 | 19 | 20 | 28 | 20 | 18 | | 18 | 17 | 17 |
|  | Всего часов **936** | 82 | 82 | 82 | 83 | 84 | 86 | 48 | 63 | 82 | | 82 | 81 | 81 |

**2.3. Режим тренировочной работы**

Основной организационной формой спортивной тренировки является учебно-тренировочное занятие.

Тренировочное занятие проводится в группе (на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе). Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки. Продолжительность занятий зависит от этапа подготовки. Продолжительность занятия составляет – 45 минут в группах начальной подготовки 1 года, 2\*45 минут в группах начальной подготовки свыше 1 года, 3\*45 минут на тренировочном этапе.

Учебно-тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

*Вводная часть* продолжается около 3 минут. Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер знакомит спортсменов с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает постановку задач, объявления.

*Подготовительная часть* (разминка) продолжается от 10-15 минут в тренировке новичков до 30-35 минут в тренировке подготовленных спортсменов.

Эта часть учебно-тренировочного занятия направлена на возможность быстрого включения в работу. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специальные упражнения.

Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение. Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание дальше тренироваться.

*Основная часть* продолжается от 30 минут до 2 часов и более. В ней решается от одной до трех задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

1. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.
2. Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, выносливость.
3. Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

*Заключительная часть* длится 3-5 минут. В заключительной части тренер-преподаватель и спортсмен должны оценить завершенную тренировку.

* 1. **Медицинские, возрастные и психофизические требования,**

**предъявляемые к шашистам**

Главной задачей в занятиях с юными шашистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных шашистов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для шашек характерен высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества.

***Средства и методы психологической подготовки***  делятся на следующие группы:

• психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двига­тельные, поведенческо-организующие, социально-организующие;

• психологические - сугесстивные, ментальные, социально-игровые;

• психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

• средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомотор­ной сферы;

• средства воздействия на интеллектуальную сферу;

• средства воздействия на эмоциональную сферу;

• средства воздействия на волевую сферу;

• средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях Спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные). К основным средствам вербального воздействия на психофизическое со­стояние юных спортсменов относятся:

*Создание психических внутренних опор.* Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности («коронный ход» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

*Рационализация* - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактив­ностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов), и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

*Сублимация* представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки (изменить целевую установку). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

*Деактуализация -* искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера-преподавателя, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером-преподавателем, так как тренер-преподаватель не может уходить от проблем психологической подготовки юных спортсменов.

Высокий результат в шашках предполагает выполнение самой разно­образной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием соперника, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

***Развитие волевых качеств шашиста***

Волевые качества шашиста - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований спортивной деятельности. Наиболее значительное влияние на результаты по шашкам оказывают такие физические качества, как выносливость и координационные способности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной цели, это настойчивость. Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных турниров.

Для развития инициативности рекомендуется требовать, чтобы шашисты прибегали к контратакам и т.д. Во время игры шашисты должны быть активными, развивать атаки и др.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к шашкам как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер-преподаватель должен обсудить с шашистом все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы шашист относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера-преподавателя, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных партиях.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у шашиста умение стойко переносить поражения.

Уверенность появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами, шашист начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в партии, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять шашиста встречаться в тренировочных партиях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл партию.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей игры.

***Специальная психологическая подготовка*** направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;

- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;

- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в игре с конкретным соперником;

- моделирование условий предстоящей партии, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает шашист перед соревновательным туром.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и(или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 3-х частей.

*1-я часть* паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе - статическое напряжение большинства мышечных групп; третье - расслабление всех мышц.

*2-я часть* составляет 2-3 мин. Ее задача - добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

*3-я часть* продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5-6 раз.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 1 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**2.5. Структура годичного цикла**

**(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Планирование годичных циклов спортивной подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

*Микроциклом* тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спорте по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий тактический (РТк); развивающий технический (РТх); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

*Мезоцикл* - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

*Макроцикл* тренировки предполагает три последовательных фазы-

приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В шашках в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

*На этапе начальной подготовки* периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней тактической подготовке, что способствует развитию внимания.

На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение технике расчета вариантов. Формирование навыков разыгрывания типичных позиций для матования и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования техники реализации материального преимущества. Важно стремиться к тому, чтобы спортсмены с самого начала овладевали основами техники выполнения заданий, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала шашечной подготовки.

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

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

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

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

**3.Методическая часть**

**3.1. Требования техники безопасности в условиях**

**тренировочных занятий и спортивных соревнований по шашкам**

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по шашкам осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья шашистов.

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

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

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

4. Тренеры-преподаватели должны строго соблюдать нормы единовременной пропускной способности спортивных сооружений при проведении тренировочных занятий.

5. Нахождение родителей в помещениях для занятий строго запрещено.

6. Тренеру-преподавателю запрещается выходить из игрового зала во время проведения занятий, а также отпускать спортсменов до окончания занятий.

7. Тренеры-преподаватели, занимающиеся со спортсменами младшего возраста по окончании занятий должны передать их родителям и уходить с занятий последними.

8. Спортсмены обязаны быть в опрятной одежде, приступать к занятиям и заканчивать только по разрешению тренера - преподавателя.

9. Запрещается приходить на занятия с посторонними предметами, стеклянными бутылками для питья, с острыми, режущими и воспламеняющимися предметами и жевательными резинками.

10. Спортсмены должны строго соблюдать правила поведения в помещениях спортивной школы: нельзя бегать, кричать, спешить и толкаться в коридорах и игровых залах.

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

12. Спортсмены и тренеры-преподаватели обязаны строго соблюдать нормы поведения в спортивных сооружениях, бережно относиться к ним, соблюдать организованность, беспрекословно подчиняться требованиям администрации по выполнению правил поведения, пожарной безопасности и установленного входа и выхода.

13. Администрация и тренерский коллектив не несет ответственности за утерю личных вещей спортсменов.

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

15. Во время занятий спортсменам запрещается пользоваться сотовыми телефонами.

16. При командировании на соревнования тренер-преподаватель несет полную ответственность за безопасность спортсменов.

17. К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

18. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

19. При проведении соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи.

20. На соревнованиях и тренировках необходимо иметь кулер для соблюдения питьевого режима.

21. На соревнованиях с количеством участников более 100 человек предусматривается возможность присутствия дежурного врача.

22. При плохом самочувствии спортсмен может прекратить участие в соревновании и сообщить об этом судье.

**3.2. Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

При реализации Программы тренировочная нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 252 до 1248 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 6.

Наиболее значительное влияние на результаты оказывают такие физические качества шашиста, как выносливость и координационные способности.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | | | |
|  | |  | |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 6,7 с) | Бег на 30 м  (не более 7 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 115 см) |
| Выносливость | Приседание без остановки  (не менее 10 раз) | Приседание без остановки  (не менее 8 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 5 раз) |
| Подъем туловища лежа на спине  (не менее 11 раз) | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 8 раз) |
| Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раз) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,1 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,7 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**МАКСИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 14 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 728 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 260 | 312 |

**ПОКАЗАТЕЛИ**

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ШАШКАМ**

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

**3.3. Организация и проведение врачебно-педагогического,**

**психологического и биохимического контроля**

Врачебный контроль за юными шашистами предусматривает:

1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

1. медицинское обследование перед соревнованиями;

3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований;

5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - ­допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Медицинское обеспечение обучающихся, проходящих спортивную подготовку, осуществляется медицинскими работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н.

Юные шашисты обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в Спортивную школу в соответствии с частью 1 статьи 34.5. Федерального закона, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые во врачебно-физкультурном диспансере.

В Спортивной школе оборудован кабинет спортивной медицины соответствующего вида с целью поддержания и восстановления спортивной формы шашистов с обязательным получением медицинской лицензии. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных спортсменов позволяет установить исходный уровень состояния здоро­вья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обсле­дование должно выявить динамику состояния основных систем орга­низма спортсменов, определить потенциальные возможности их развития. Таким образом, цель углубленного медицинского об­следования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика.

2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.

3. Оценка сердечно-сосудистой системы.

4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.

5. Контроль состояния центральной нервной системы.

6. Уровень функционирования периферической нервной системы.

7. Оценка состояния органов чувств.

8. Состояние вегетативной нервной системы.

9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

**3.4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ ПОДГОТОВКИ**

**Этап начальной подготовки ( 2 года)**

1. Вводное занятие. Техника безопасности. (теория)

2. Общие положения (теория)

***Развитие физической культуры и спорта в стране (2 ч.)***

Цели и задачи физического воспитания. Спортивная классификация и ее значение. Разрядные требования по шашкам.

***Вопросы гигиены и всестороннего физического развития (2 ч.)***

Гигиена школьника и спортсмена. Закаливание. Гигиена сна и отдыха.

Режим дня. Питание спортсмена.

Роль всестороннего физического развития для повышения спортивного

мастерства.

3. Правила соревнований. (Теория и практика)

***Правила игры в русские шашки (3 ч.)***

• шашечная доска;

• наименование диагоналей доски;

• цель игры;

• ход;

• ходы шашки;

• первый ход;

• момент совершения хода;

• прикосновение к шашке;

• шашечная нотация;

• определение результата партии;

• различные виды проигрыша;

• различные виды ничьей;

• неправильности при ведении партии.

***Правила проведения соревнований (3 ч.)***

• виды и характер соревнований;

• системы проведения соревнований;

• возрастные группы участников;

• права и обязанности участников;

• контрольные часы и пользование ими;

• время на обдумывание ходов;

• запись партии, учет сделанных ходов;

• откладывание партии;

• доигрывание отложенной партии;

• результаты соревнований;

• проведение командных соревнований;

• проведение соревнований по швейцарской системе.

4. Основы шашечной теории.(Теория и практика)

***Общие вопросы шашечной теории (2 ч.)***

Три стадии партии.

Что дает знание теории игры.

Взаимное обогащение теории и практики.

С чего начинать изучение теории шашечной игры.

Значение равновесия сил в материале и пространстве.

Общее правило равновесия сил:

- потеря уже одной шашки ведет к проигрышу;

- дамка сильней шашки;

Принцип стеснения (ограничения) действий противника.

Понятие о шашечной позиции.

Позиционное преимущество - важнейший путь к достижению победы.

***Значение центральных полей доски (2 ч.)***

Показ силы центра на примерах.

***Связывание шашек (2 ч.)***

Что понимается под связкой.

Связка - один из важнейших приемов получения позиционного преимущества.

Простейшие схемы связок в центре.

Пример связки в партии по начальным ходам дебюта «Перекресток».

Общее правило связывания шашек - меньшим количеством своих шашек сдерживать большее количество шашек противника.

***Значение размена и понятие о темпе (2 ч.)***

Как понимать в шашках оппозицию. Понятие выгодной и невыгодной оппозиции. Размен и правильное пользование им. Понятие о темпе. Учет возможностей размена в плане игры.

***Элементарные ловушки в начале партии (6 ч.)***

Показ и разбор примеров.

5. Тактика и техника шашечной игры. (теория и практика)

***Различные способы выигрыша в шашки (6 ч.)***

Разнообразие тактических приемов в игре.

Важность умения пользоваться тактическими приемами.

Расчет ходов в партии.

Техника проведения тактических приемов.

Значение техники игры в окончаниях.

Разбор различных способов выигрыша шашки.

***Тактика угрозы (2 ч.)***

Угроза как распространенный тактический прием и игре.

Физиологические особенности умственной деятельности человека в свете учения академика И.П. Павлова. Влияние физической культуры и спорта на организм спортсмена.

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом, как непременное условие укрепление здоровья, физических сил и достижения высоких спортивных результатов.

Общая физическая подготовка как средство воспитания морально-волевых качеств.

***История развития шашек в России (2 ч.)***

История шашек от древних времен до наших дней. Выдающиеся мастера прошлого: А. Петров, С. Воронцов, А.И. и В.И. Шошины, Ф. Каулен, Д. Саргин, П., Бодянский, В. Соков и др.

6. Важнейшие данные об игре в окончаниях. (Теория и практика)

***Технически трудные окончания (12 ч.)***

Дамка и две простые против дамки.

Значение позиции Д. Саргина для теории шашечных окончаний.

Три дамки против дамки и простой.

Три дамки против дамки и двух простых.

***Расчет ходов в окончаниях (2 ч.)***

Важность знания правила оппозиции. Разбор примеров.

***Три дамки против одной в окончаниях (4 ч.)***

Треугольник А.Д. Петрова.

***Борьба одной шашки против двух и более шашек (2 ч.)***

Характерные ничейные позиции в борьбе одной шашки против двух.

***Борьба простых (4 ч.)***

Две шашки против двух. (Примеры).

Три шашки против двух.

Типичные позиции из борьбы трех шашек против четырех.

Четыре шашки против четырех.

***Совместная борьба дамок и простых (4 ч.)***

Различные случаи борьбы дамок против простых, находящихся на одном фланге. Борьба дамки против двух и трех простых, находящихся на разных флангах. Совместная борьба дамок и простых против дамки, а также против дамки с простыми шашками. Дамка и простая против простых.

***Атака и защита (4 ч.)***

Что означает атака в шашечной партии.

Атака на пункт.

Выявление предпосылок для начала атаки.

Когда начинать атаку.

Значение атаки в общем стратегическом плане партии.

Активность в защите.

Использование защитительных ресурсов при атаке.

Экономил сил - обязательное условие всякой защиты.

Атака в партиях мастеров.

7. Начальные сведения об игре в международные шашки. (Теория и практика)

***Правила игры в международные шашки (2 ч.)***

Отличия в правилах игры в русские и международные шашки. Различные виды ничьих в международные шашки. «Удар новичка». (2 ч.)

***Ловушки в начале партии (2 ч.)***

Разбор примеров.

8. Шашечная композиция. (Теория и практика)

***Концовки (6 ч.)***

Как понимать шашечную концовку. Практическая ценность изучения шашечных концовок. Связь концовки с практической игрой.

Разбор концовок на различные темы с целью уяснения их идейного содержания и технических приемов выполнения задания. Примеры концовок.

***Этюдное творчество (4 ч.)***

Понятие об этюде.

Важность знания этюдных приемов борьбы для практической игры.

Связь этюда с партией.

Этюд как показатель важного принципа экономичности игры.

Борьба простых в этюдах.

Разбор примеров, характеризующих этюдную борьбу простых.

Этюды с дамками.

Борьба дамок против простых.

Борьба дамок с простыми против простых в этюдах.

Разбор примеров.

9. Общефизическая подготовка. (Практика)

**Учебно-тренировочный этап (4 года)**

1. Вводное занятие. Техника безопасности. (Теория )

2. Элементы стратегии шашечной игры. (Теория и практика)

***Значение плана в игре (4 ч.)***

Значение общего плана игры в партии. Приемы выбора наиболее выгодного плана.

Вынужденное изменение плана в зависимости от обстоятельств борьбы.

План борьбы за владение выгодными полями С5 и Р4. План флангового охвата центральной позиции противника. План игры на ослабление пункта. План игры на прорыв.

Пример плана игры с учетом связи комбинационных и позиционных действий.

Использование угрозы для нарушения общего плана игры противника. Угроза как средство форсированного стеснения позиции противника. Нахождение и выгода двойной и неотразимых угроз. Угроза с целью захвата инициативы.

Несостоятельность тактики злоупотребления угрозами.

***Тактика окружения (2 ч.)***

Тактика окружения (охвата) неприятельских сил.

Принципы правильного и последовательного окружения центральной позиции.

Окружение как защитительная тактика.

***Использование отсталых и изолированных шашек (2 ч.)***

В чем смысл строенной расстановки шашек. Тактика использования отсталых и изолированных шашек. Слабость шашек при положении «на весу».

Блокирование изолированных шашек.

***Создание опорных пунктов (2 ч.)***

Создание опорных пунктов в лагере противника.

Активизация позиции путем занятия решающих опорных пунктов D6, F6*.*

Тактика организации опорного пункта на поле В6.

Сложные случаи тактических угроз далеко продвинутыми шашками.

3. Тактика и техника шашечной игры (18 часов). (Теория и практика)

***Тактика жертвы (4 ч.)***

Жертва материала как особый тактический прием в игре. Значение и использование жертвы в практической игре. Примеры с различными жертвами.

***Что такое шашечная комбинация (2 ч.)***

Роль комбинации в шашечной игре. Цели комбинации. Идейное содержание комбинации. Понятие о финальном ударе.

Логическая связь мотива, идеи и механизма комбинации. Способы нахождения и подготовки комбинации путем сочетания ее мотива, идеи и механизма.

Как изучать технику проведения комбинаций.

***Практическое изучение технических приемов комбинаций (12 ч.)***

Удары с полей В2, Р2, Н2, Н4. Разбор примеров.

4.Важнейшие данные об игре в окончаниях. (теория и практика)

***Технически трудные окончания (12 ч.)***

Дамка и две простые против дамки.

Значение позиции Д. Саргина для теории шашечных окончаний.

Три дамки против дамки и простой.

Три дамки против дамки и двух простых.

***Расчет ходов в окончаниях (2 ч.)***

Важность знания правила оппозиции. Разбор примеров.

***Три дамки против одной в окончаниях (4 ч.)***

Треугольник А.Д. Петрова.

***Борьба одной шашки против двух и более шашек (2 ч.)***

Характерные ничейные позиции в борьбе одной шашки против двух.

***Борьба простых (4 ч.)***

Две шашки против двух. (Примеры).

Три шашки против двух.

Типичные позиции из борьбы трех шашек против четырех.

Четыре шашки против четырех.

***Совместная борьба дамок и простых (4 ч.)***

Различные случаи борьбы дамок против простых, находящихся на одном фланге.

Борьба дамки против двух и трех простых, находящихся на разных флангах.

Совместная борьба дамок и простых против дамки, а также против дамки с простыми шашками.

Дамка и простая против простых.

***Атака и защита (4 ч.)***

Что означает атака в шашечной партии.

Атака на пункт.

Выявление предпосылок для начала атаки.

Когда начинать атаку.

Значение атаки в общем стратегическом плане партии.

Активность в защите.

Использование защитительных ресурсов при атаке.

Экономил сил - обязательное условие всякой защиты.

Атака в партиях мастеров.

5. Шашечная композиция. (Теория и практика)

***Борьба дамок в этюдах (4 ч.)***

Практический разбор этюдов на данную тему.

***Этюды на тему столбняка (2 ч.)***

Разбор примеров.

***Концовки (6 ч.)***

Разбор примеров.

6 .Начальный курс шашечных дебютов (22 часа). (Теория и практика)

***Теория шашечных дебютов (2 ч.)***

Важность изучения шашечных дебютов. Дебют «Кол» (2 ч.) Дебют «Обратный кол» (2 ч.) Дебют «Городская» (2 ч.) Дебют «Обратная городская» (2 ч.) Дебют «Отыгрыш» (2 ч.) Дебют «Перекресток» (2 ч.) Дебют «Тычок» (2ч.) Дебют «Обратный тычок» (2 ч.) Дебют «Жертва Кукуева» (2 ч.) Дебюты «Игра Бодянского», «Обратная игра Бодянского» (2 ч.)

8.Общефизическая подготовка.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

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

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

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

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

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

Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами:

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

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

С баскетбольными мячами: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной, двумя руками, с места ив движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом.

3. Дыхательная гимнастика

1-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох

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

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на

протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводиться до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

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

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

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким.

Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

**3.5. Применение восстановительных средств**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

*Педагогические средства восстановления:*

1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процесс;
3. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
4. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
5. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
6. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
7. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
8. Повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
9. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
10. Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

*Медико-биологические средства восстановления:*

1. Витаминизация;
2. Физиотерапия;

Медико-биологические средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

*Психологические методы восстановления:*

1. Психорегулирующие тренировки;
2. Разнообразный досуг;
3. Комфортабельные условия быта;
4. Создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
5. Цветовые и музыкальные воздействия.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект. Больший эффект дает использование комплекса восстановительных мероприятий, в котором вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

**3.6.** **Инструкторская и судейская практика**

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса шашистов, способствуют овладению практическими навыками в судействе шашек.

**Инструкторская практика**. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения шашкам. Поочередно, выполняя роль инструктора, шашисты учатся последовательно и систематически изучать положения на доске. Инструктор обязан правильно назвать это положение в соответствии с терминологией шашек, правильно дать обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы. Инструктор должен уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструктор принимает участие в соревнованиях в качестве судьи у новичков.

**Судейская практика** дает возможность шашистам получить квалификацию юного судьи по шашкам. Теоретическую подготовку по судейству проводят на семинарах, судейскую практику спортсмены получают на соревнованиях.

*Начальная подготовка второго года.*

1.Тренер-преподаватель изучает с обучающимися элементарные основы судейства и организации соревнований по шашкам.

2. Судейство на соревнованиях в группе.

*Учебно-тренировочные группы первого, второго года.*

1. Тренер-преподаватель составляет групповой план подготовки учащихся к проведению внутригрупповых школьных турниров, в ходе которых выявляет лучших судей для повышения их квалификации в организации и судействе городских соревнований. Списки таких учащихся от каждого тренера подаются инструктору-методисту для последующей регистрации в картотеке ДЮСШ по подготовке инструкторов-общественников и судей по спорту.
2. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника соревнований.

*Учебно-тренировочные группы свыше двух лет.*

1.Подготовка квалифицированных судей из числа учащихся для судейства соревнований городского и областного уровня.

2.Проведение семинаров для учащихся, участвующих в республиканских и международных соревнованиях, входящих в программу учебно-тренировочного сбора.

3.Судейство на городских и областных соревнованиях. Выполнение обязанностей секретаря соревнований. Практика судейства.

4.По окончанию обучения присваивается квалификационная судейская категория «юный судья по шашкам».

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

**4.1. Организации промежуточной и итоговой**

**аттестации шашистов**

Промежуточная и итоговая аттестации шашистов представляют собой форму оценки освоения Программы.

Промежуточная аттестация позволяет оценить текущий уровень освоения Программы с возможностью внесения корректив в тренировочный процесс в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Итоговая аттестация позволяет оценить уровень освоения Программы в учебном году с целью перевода обучающихся на очередной год обучения (этап подготовки).

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольных упражнений (нормативов), определяющими уровень освоения Программы по основным средствам подготовки.

Аттестация проводится аттестационной комиссией Спортивной школы, ежегодно утверждаемой приказом директора.

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации, регламент работы аттестационной комиссии, ее состав определяются локальным нормативным актом Спортивной школы.

Информация о порядке проведения промежуточной и итоговой аттестаций, аттестационной комиссии и регламенте ее работы размещается на информационном стенде и на официальном сайте Спортивной школы в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

Тестирование общей подготовленности, как правило, осуществляется раз в год, в конце учебного года в виде письменных контрольных работ.

По окончании обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по шашкам обучающемуся выдается документ, образец которого устанавливается Спортивной школой.

**4.2. Результаты реализации Программы на каждом этапе**

**спортивной подготовки, выполнение которых дает основание**

**для перевода на следующий этап спортивной подготовки**

***На этапе начальной подготовки:***

формирование устойчивого интереса к занятиям шашками; освоение основ техники по виду спорта шашки, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий шашками.

**К концу 1-го года обучения** обучающиеся

*знают:*

* доска, шашки, их ценность
* ходы и взятия
* дамочные окончания
* элементарные окончания
* треугольник Петрова

*умеют:*

* ориентироваться на доске;
* правильно помещать доску между партнерами;
* правильно расставлять шашки перед игрой;
* различать горизонталь, вертикаль, диагональ;
* решать элементарные задачи.

**К концу 2-го года обучения** обучающиеся

*знают:*

* принципы игры в дебюте;
* основные тактические приемы;
* что означают термины: дебют, миттельшпиль, эндшпиль.
* изолированные шашки
* фланги
* ударные колонны
* значение шашек первого ряда
* порядок введения шашек в игру
* “золотая” шашка
* определение комбинации
* финальные удары
* вилка
* трамплин

*умеют:*

* записывать партию.

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

формирование общей и специальной технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

**К концу 1-го года обучения** обучающиеся

*знают:*

* расчет и план;
* идея и механизм комбинации;
* кол,
* тычок,
* рожон,
* связка,
* зажим,
* отсталые шашки

*умеют:*

* разыгрывать связки типа «клещи»,

**К концу 2-го года обучения** обучающиеся

*знают:*

* понятие разных дебютов;
* техника расчета,
* дерево вариантов.

*умеют:*

* пользоваться компьютером и работать с шашечными программами “Тундра”.

**К концу 3-го года обучения** обучающиеся

*знают:*

* методы работы над дебютом;
* типовые позиции миттельшпиля;
* окончания;
* роль советской шашечной школы;
* творчество крупных шашистов конца XIX - начала XX столетия;
* психологическую и волевую подготовку.

*умеют:*

* составлять личный дебютный репертуар;
* составлять план защиты;
* переходить в контратаку;
* строить учебно-тренировочный процесс перед соревнованиями;
* судить и организовывать шахматные соревнования.

**К концу 4-го года обучения** обучающиеся

*знают:*

* достижения советской и российской школы шашек;
* творчество чемпионов мира и ведущих гроссмейстеров;
* концентрический метод изучения дебютных систем;
* стратегическую и тактическую защиту;
* миттельшпильные схемы;
* основные эндшпильные позиции;
* принципы экономичного расчета вариантов;
* электронные базы шашечных партий.

*умеют:*

* применять стратегическую атаку;
* грамотно переходить из миттельшпиля в эндшпиль;
* правильно рассчитывать варианты;
* составлять перспективное и годовое планирование спортивной тренировки;
* использовать компьютерную технику для самостоятельной подготовки;
* анализировать собственное творчество;
* играть через Интернет в режиме Онлайн.

Спортивная школа может для наиболее перспективных выпускников предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

**5. Перечень информационного обеспечения Программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Дидактические  материалы | Методический материал тренера | Оборудование  и инвентарь |
| 1. | Папки с распечатками  для ре­шения упражнений | Рамм Л.М. «Курс шашечных начал». М., «ФиС», 1953.  Шмульян Т.Л. «Середина игры в шашки». М., «ФиС», 1955. | Комплекты шахмат |
| 2. | Карточки  для ре­шения упражнений | Адамович В.К. «Позиционные приемы борьбы в русских шашках». М., «ФиС», 1976. | Демонстрационная доска с магнитными фигурами |
| 3. | Базы по тактике  на электронных носителях | Миротин Б.А. «Тактика в русских шашках». М., «Фис», 1974. | Шахматные часы |
| 4. | Дебютные базы  на электронных носителях | Головня И.О. «Дебютные ловушки и комбинации в русских шашках». Киев, «Здоровье», 1983. | Стенды  для таблиц, новостей  и методических материалов |
| 5. | Компьютерные программы на дисках |  | Компьютеры |
| 6. | Экзаменационные  билеты | Цирик З.И. «Шашечный эндшпиль». М., «ФиС», 1953. | Бланки для записи партий и таблицы для проведе­ния турниров |
| 7. | Контрольные работы- распечатки | Учебный пакет тренера-преподавателя  на электронном носителе | Шкаф для хранения инвентаря и  шашеч­ной литературы |

**Оборудование и спортивный инвентарь,**

**необходимый для обучения шашкам**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование оборудования, спортивного инвентаря** | **Единица**  **измерения** | **Количество изделий** |
| 1 | Демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур | комплект | 1 |
| 2 | Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шашки) | штук | 1 |
| 3 | Комплекты шашек | штук | 10 |
| 4 | Мат гимнастический | штук | 1 |
| 5 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 6 | Секундомер | штук | 1 |
| 7 | Стол | штук | 10 |
| 8 | Стул | штук | 10 |
| 9 | Турник навесной для гимнастической стенки | штук | 1 |
| 10 | Шахматные часы | штук | 10 |

* 1. **Перечень Интернет-ресурсов**

FMJD – World Draughts Federation [**fmjd.org**](http://fmjd.org/)  
МАРШ — Международная ассоциация русских шашек [**rnk.ucoz.ru**](http://rnk.ucoz.ru/)

Официальный сайт секции 64 ФМЖД [**fmjd64.com**](http://fmjd64.com/)  
Федерация международных шашек России [**fmsr.ru**](http://fmsr.ru/)  
Федерация шашек России [**shashki.ru**](http://shashki.ru/)   
Самарская федерация шашек [**samarafed.ucoz.ru**](http://samarafed.ucoz.ru/)  
Ростовская федерация шашек [**angryogr.ucoz.ru**](http://angryogr.ucoz.ru/)  
Брянская федерация шашек [**shashki-bryansk.ucoz.ru**](http://shashki-bryansk.ucoz.ru/)  
Федерация шашек г.Санкт-Петербурга [**fed-shashek.spb.ru**](http://fed-shashek.spb.ru/)  
Федерация шашек г.Москвы [**dammos.narod.ru**](http://dammos.narod.ru/)  
Федерация шашек Московской области [**shashki-mo.ucoz.com**](http://shashki-mo.ucoz.com/)  
Одинцовские шашки [**od64.narod.ru**](http://od64.narod.ru/)  
Федерация шашек г.Орла [**shashki-v-orle.3dn.ru**](http://www.shashki-v-orle.3dn.ru/)  
Федерация шашек г.Сургута [**shashkisurgut.ru**](http://www.shashkisurgut.ru/)  
Федерация шашек г.Тюмень [**sashki72.ru**](http://www.sashki72.ru/)  
Федерация шашек г.Оренбурга [**orenshashki.narod.ru**](http://orenshashki.narod.ru/)  
Городской шахматно-шашечный клуб г.Тула [**shashkitula.ru**](http://shashkitula.ru/)  
Шашки в Удомле [**shashki.3dn.ru**](http://shashki.3dn.ru/)  
Шашки в г.Прокопьевск [**checkers.clan.su**](http://checkers.clan.su/)  
Шашки в г.Омск [**omskdraughts.narod.ru**](http://www.omskdraughts.narod.ru/)

СДЮСШОР № 17 по шашкам г.Нижнего Новгорода [**shashkinn.ru**](http://shashkinn.ru/)  
Сдюсшор №9 по шашкам и шахматам г.Челябинска [**shashki.org**](http://shashki.org/)  
[**Дамки.нет**](http://damki.net/) — обучающий сайт.

* 1. **Список литературных источников**

1. Рамм Л.М. «Курс шашечных начал». М., «ФиС», 1953.
2. Шмульян Т.Л. «Середина игры в шашки». М., «ФиС», 1955.
3. Цирик З.И. «Шашечный эндшпиль». М., «ФиС», 1953.
4. Адамович В.К. «Позиционные приемы борьбы в русских шашках». М.,

«ФиС», 1976.

1. Миротин Б.А. Козлов И.П. «Тактика в русских шашках». М., «Фис», 1974.
2. Куличихин А.И. «История развития русских шашек». М., «ФиС», 1982.
3. Фирсова Л.М. «Игры и развлечения». М., «Мол. Гвардия», 1990.
4. Петрова Л.В. «Шашечные раритеты выдают свои секреты». С-П.,2003.
5. Дунаевский А.И. «Окончание в шашечной партии». М., «ФиС», 1965.
6. Злобинский А.Д. «Комбинации в русских шашках». Киев, «Здоровье»,1985.
7. Колл. авторов «Русские шашисты». М., «ФиС», 1987.
8. Головня И.О. «Дебютные ловушки и комбинации в русских шашках». Киев, «Здоровье», 1983.
9. Голосуев В.М. «Играйте в шашки». Лениздат,1983.
10. Рокитницкий А.В. «Шашки и комбинации». Минск, «Беларусь», 1976.
11. Метод. Пособия №1-6 Народного Университета Шашечной Культуры. Рига, «Знание», 1989-1990.
12. Белоусов В.Н., Шац М.Б. «Курс шашечных лекций», Челябинск, 1995.
13. Цукерник Э.Г. «Антология шашечных комбинаций». М., «ФиС», 1987.
14. Литвинович В.С., Негра Н.Н. «Курс шашечных дебютов», Минск, «Полымя», 1985.
15. Журналы «Dambrete» 1979-1991г., г. Рига.
16. Журналы «Шашки» 1959-1991г., г. Рига.

\_\_

1. **Годовой план физкультурных и спортивных мероприятий**

**по шашкам**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | сроки | Место проведения |
| 1 | Первенство города по русским шашкам | Январь-февраль | МБУ ДО ДЮСШ № 5 |
| 2 | Первенство города по международным шашкам | Январь - март | МБУ ДО ДЮСШ № 5 |
| 3 | Участие в областной спартакиаде учащихся общеобразовательных учреждений (юноши и девушки) | Февраль | Устьянский район,  п. Октябрьский |
| 4 | Первенство города по Русским шашкам среди школьных команд на призы клуба "Чудо шашки" | Март | МБУ ДО ДЮСШ № 5 |
| 5 | Чемпионат города среди мужчин, женщин и ветеранов по международным шашкам | Март-апрель | МБУ ДО ДЮСШ № 5 |
| 6 | Участие в открытом турнире города Северодвинска "Белые ночи" | Май | г. Северодвинск |
| 7 | Кубок города по быстрым шашкам среди мужчин, женщин и ветеранов | Май | МБУ ДО ДЮСШ № 5 |
| 8 | Участие в открытом турнире города Вельска "Кубок Олимпа" | Май | г. Вельск |
| 9 | Участие в открытом турнире города Котласа "Золотая осень" | Сентябрь | г. Котлас |
| 10 | Участие в открытом турнире города Каргополя "Встреча на Пятницкой" | Ноябрь | г. Каргополь |
| 11 | Чемпионат города среди мужчин, женщин и ветеранов | Ноябрь | МБУ ДО ДЮСШ № 5 |
| 12 | Участие в Областной Спартакиаде среди общеобразовательных учреждений (юноши и девушки) | Ноябрь | г. Северодвинск |