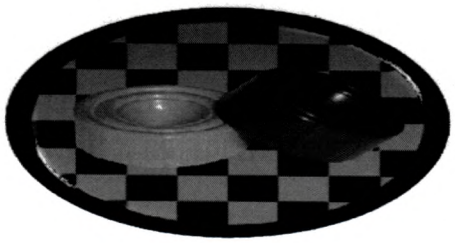
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «БАТЫР» НИЖНЕКАМСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

БАТЫР

«Рассмотрено»
Заседании тренерского совета
«20» февраля 2019 г.

«Утверждаю»
Директор А.М.Кулагин
приказ №[illegible] от «[illegible]» 02 2019 г.



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ШАШКИ»

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шашки, утвержденного приказом Минспорта России от 30 декабря 2016 года № 1365»
(Зарегистрировано в Минюсте России 31.01.2017 № 45479)

Срок реализации – 11 лет

г.Нижнекамск
2019 год

Оглавление

I.	**Пояснительная записка**	3
II.	**Нормативная часть**	5
2.1	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта шашки	5
2.2	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта шашки	6
2.3	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шашки	7
2.4	Режимы тренировочной работы	9
2.5	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	10
2.6	Предельные тренировочные нагрузки	12
2.7	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	12
2.8	Требования к спортивному инвентарю и оборудованию	13
2.9	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	13
2.10	Объем индивидуальной спортивной подготовки	14
2.11	Структура годичного цикла	14
III.	**Методическая часть**	17
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	17
3.2	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	19
3.3	Планирование спортивных результатов	24
3.4	Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	25
3.5	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	26
3.6	Рекомендации по организации психологической подготовки	34
3.7	Планы применения восстановительных средств и мероприятий	35
3.8	Планы по организации мероприятий по обеспечению контроля спортивной подготовленности спортсменов, включая оценку состояния здоровья, научно-методическое и медико-биологическое сопровождение	38
3.9	Планы антидопинговых мероприятий	38
3.10	Планы инструкторской и судейской практики	39
IV.	**Системы контроля и зачетные требования**	40
4.1	Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки в виде спорта шашки	40
4.2	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки	47
4.3	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	49
4.4	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, контрольных заданий для оценки технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	53
V.	**Информационное обеспечение**	55
VI.	**План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**	57

I. Пояснительная записка

Настоящая Программа спортивной подготовки (далее – Программа) подготовлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шашки разработанного на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в РФ с целью: организации, планирования и проведения
тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку (далее - спортсменами) в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа «Батыр» Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан.

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

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов 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 группах начальной подготовки тренировочный процесс преимущественно направлен на развитие личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации направленность.

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

Краткая характеристика шашек как вида спорта.

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

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

О социальной значимости шашек, их возрастающей популярности можно судить по таким весомым аргументам как создание международных организаций, занимающихся популяризацией и пропагандой шашек, проведением многочисленных международных соревнований. Шашки

становятся все более серьезным занятием огромного количества людей и помогают становлению человека в любой среде деятельности, способствуя гармоничному развитию личности.

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

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

В настоящее время, когда весь мир вступил на новый этап развития науки и техники, культуры и экономики, передовых технологий и социальной сферы, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать её и делать логические выводы. Очень большую роль в формировании логического и системного мышления играют шашки. Занятия шашками и способствуют повышению интеллектуального уровня учащихся, умению концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени.

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

Программой предусмотрена следующая организация тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки:

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

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

Нормативный срок реализации Программы – 6 лет.

По мере необходимости предусмотрена возможность вносить изменения в Программу.

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

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

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

II. Нормативная часть

Комплектование групп спортивной подготовки.

Зачисление лиц в МБУ «Спортивная школа «Батыр» НМР РТ по 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 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.

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

Родителям рекомендуется перед выбором вида спорта для занятий проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка и имеющихся противопоказаний.

Зачисление в МБУ «Спортивная школа «Батыр» НМР РТ по шашкам оформляется приказом руководителя.

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

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений, при условии стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений, при условии достижения результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации	12	1

Примечания:

1. Количество часовой нагрузки в неделю может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от этапа спортивной подготовки. Неизменным остаётся количество часовой нагрузки в год.
2. В общее количество часовой нагрузки входит время проведенное с воспитанником (по приказу учреждения) на выездах в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, календарным планом всероссийской федерации по виду спорта шашки, но не более 16 часов в день.
3. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) при персональном разрешении врача.
4. В счет времени официальных соревнований, общее время может значительно увеличиться (специфика соревновательной деятельности шашек). Здесь определено время по тарификации.
5. В группы на всех этапах спортивной подготовки шашистов зачисляют на основании показанных результатов в официальных соревнованиях и присвоенных разрядов.
6. При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивны разрядов.
7. Максимальный количественный состав при объединении групп должен соответствовать федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта шашки.

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам

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

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шашки.

Таблица №3

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

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

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

Порядок организации тренировочных сборов.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства организацией проводятся тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификация тренировочных сборов приведенной в таблице №4.

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку.

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 тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов; - привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо

возлагать их функции на одного из тренеров, тренеров-преподавателей, с установлением доплаты к ставке заработной платы до 30% от должностного оклада);

- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), 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 тренерским 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

Перечень тренировочных сборов

Таблица №4

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским	-	14	18	18	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих

						спортивную подготовку
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования		До 5 дней но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы (для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней			В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

2.4 Режимы тренировочной работы

Комплектование групп спортивной подготовки, организация тренировочных занятий, проведение воспитательной работы со спортсменами осуществляется администрацией, методическим советом и тренерами отделения шашек в соответствии с Уставом МБУ СШ по 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 методического совета учреждения 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 методического совета учреждения. Состав групп формируется из лиц проходящих спортивную подготовку примерно одного уровня спортивной подготовленности с разницей по возрасту не более 5-ти лет. Возраст спортсменов на момент зачисления должен быть не менее 7 лет.

Тренировочный процесс в МБУ СШ по шашкам, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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.

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

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать: на этапе начальной подготовки - 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 тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

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

Медицинские требования.

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шашкам и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого два раза в год проводиться углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку, на базе МБУЗ «Нижнекамский врачебно-физкультурный диспансер».

Возрастные требования.

Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки

Таблица №5

Период подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления
НП	1-й	7 лет
	2-й	7 лет
Т	1-й	8 лет
	2-й	9 лет
	3-й	10 лет
	4-й	11 лет
ССМ	1-й	10 лет
	2-й	11 лет
	3-й	12 лет
ВСМ	-	12 лет

Психофизические требования.

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

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

2.6 Предельные тренировочные нагрузки

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

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица №6

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

2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Таблица №7

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

Допуски к соревнованиям осуществляются на основе проведения медицинского контроля.

2.8 Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

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

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

Таблица №8

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица №9

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Шашечная доска складная с набором шашек	комплект	на занимающегося	1	6	1	6

2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

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

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

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Таблица №10

Период подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп		Разрядные требования	Дополнительные требования
			Миним.	Макс.		
НП	1-й	7 лет	10	25	б/р	-
	2-й	7 лет	10	20	3ю	
Т	1-й	8 лет	6	14	2ю	-
	2-й	9 лет	6	14	1ю	
	3-й	10 лет	6	12	3-2	
	4-й	11 лет	6	12	1-2	
ССМ	1-й	10 лет	2	10	КМС	достижение спортивных результатов
	2-й	11 лет	2	10	КМС	
	3-й	12 лет*	2	10	КМС	
ВСМ	-	12 лет *	1	10	МС, Гроссмейстер России.	достижение спортивных результатов

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

2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

2.11 Структура годичного цикла.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями сост 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). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие

двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На этапе ССМ процесс спортивной тренировки направлен на развитие надежного дебютного репертуара приближенного к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

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

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

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

III. Методическая часть

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

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

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

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

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

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

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

4. На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием шашечного движения, историей шашек, методике подготовки и тренировки, правилам и судейству соревнований.

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

Тренер, реализующий данную программу обязан:

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

-обеспечить подготовку мест проведения тренировочных занятий.

Спортсмены обязаны:

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

Правила техники безопасности при проведении занятий и соревнований:

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

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

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

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

5. Нахождение родителей в помещениях для занятий строго запрещено.

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

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

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

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

10. Спортсмены должны строго соблюдать правила поведения в помещениях шашечного клуба нельзя бегать, кричать, спешить и толкаться в коридорах и залах.

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

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

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

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

15. Во время занятий спортсменам запрещается пользоваться сотовыми телефонами.

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

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

18. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

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

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

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

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

3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

Распределение программного материала
Примерный план-график распределения тренировочных часов для шашистов группы начальной подготовки 1 года (6 часов в неделю)

Таблица №12

№	группа НП-1	Периоды											
		Соревновательный				Переходновосстановительный				Подготовительный			
	Виды подготовки	Месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1
	подготовка												
2	Специальная физическая подготовка	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5		1	1,5	1,5	1,5	1,5
3	Техническая, тактическая подготовка	13,5	13,5	14	14	14	14		11	13,5	13,5	13,5	13,5
4	Теоретическая, психологическая подготовка	10	10	10	10	10	10		8	10	10	10	10
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	7	1	1	1	1	1
	Всего часов 312	**27**	**27**	**28**	**28**	**28**	**28**	**16**	**22**	**27**	**27**	**27**	**27**

Примерный план-график распределения тренировочных часов для шашистов группы начальной подготовки 2 года (8 часов в неделю)

Таблица №13

№	группа НП-2	Периоды											
		Соревновательный				Переходновосстановительный				Подготовительный			
	Виды подготовки	Месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	9	1	2	2	1,5	1,5
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2		1	2	2	1,5	1,5
3	Техническая, тактическая подготовка	18	19	19	19	19	19		11,5	18	18	17,5	17,5
4	Теоретическая, психологическая подготовка	13	13	13	13	13	13		8	13	12,5	12,5	12,5
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	14	1,5	2	1,5	2	2
	Всего часов 416	**37**	**38**	**38**	**38**	**38**	**38**	**23**	**23**	**37**	**36**	**35**	**35**

Примерный план-график распределения тренировочных часов для шашистов тренировочной группы 1 года (9 часов в неделю)

Таблица №14

№	группа Т-1	Периоды											
	Виды подготовки	Соревновательный				Переходно-восстановительный				Подготовительный			
		Месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	15	1,5	2	2	2	2
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2		1,5	2	2	2	2
3	Техническая, тактическая подготовка	24,5	24,5	24,5	24,5	24	24		16,5	24	24,5	24,5	24,5
4	Теоретическая, психологическая подготовка	8,5	8,5	8,5	8,5	8	8		5,5	8	8,5	8,5	8,5
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	18	3	4	4	4	4
	Всего часов 468	**41**	**41**	**41**	**41**	**40**	**40**	**33**	**28**	**40**	**41**	**41**	**41**

Примерный план-график распределения тренировочных часов для шашистов тренировочной группы 2 года (9 часов в неделю)

Таблица №15

№	группа Т-2	Периоды											
	Виды подготовки	Соревновательный				Переходно-восстановительный				Подготовительный			
		Месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	15	1,5	2	2	2	2
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2		1,5	2	2	2	2
3	Техническая, тактическая подготовка	24,5	24,5	24,5	24,5	24	24		16,5	24	24,5	24,5	24,5
4	Теоретическая, психологическая подготовка	8,5	8,5	8,5	8,5	8	8		5,5	8	8,5	8,5	8,5
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	18	3	4	4	4	4
	Всего часов 468	**41**	**41**	**41**	**41**	**40**	**40**	**33**	**28**	**40**	**41**	**41**	**41**

Примерный план-график распределения тренировочных часов для шашистов тренировочной группы 3 года (12 часов в неделю)

Таблица №16

№	группа Т-3	Периоды											
	Виды подготовки	Соревновательный				Переходновосстановительный				Подготовительный			
		Месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3	13	2	3	3	2,5	2,5
2	Специальная физическая подготовка	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3		2	3	3	2,5	2,5
3	Техническая, тактическая подготовка	27,5	27,5	27,5	27,5	28	29		17,5	28	28	27,5	27,5
4	Теоретическая, психологическая подготовка	14	14	14	14	14	15		8,5	14	14	14	14
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	8,5	8,5	8,5	8,5	8	8	20	5	8	8	8,5	8,5
	Всего часов 624	**55**	**55**	**55**	**55**	**56**	**58**	**33**	**35**	**56**	**56**	**55**	**55**

Примерный план-график распределения тренировочных часов для шашистов тренировочной группы 4 года (12 часов в неделю)

Таблица №17

№	группа Т-4	Периоды											
	Виды подготовки	Соревновательный				Переходновосстановительный				Подготовительный			
		Месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3	13	2	3	3	2,5	2,5
2	Специальная физическая подготовка	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3		2	3	3	2,5	2,5
3	Техническая, тактическая подготовка	27,5	27,5	27,5	27,5	28	29		17,5	28	28	27,5	27,5
4	Теоретическая, психологическая подготовка	14	14	14	14	14	15		8,5	14	14	14	14
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	8,5	8,5	8,5	8,5	8	8	20	5	8	8	8,5	8,5
	Всего часов 624	**55**	**55**	**55**	**55**	**56**	**58**	**33**	**35**	**56**	**56**	**55**	**55**

Примерный план-график распределения тренировочных часов для шашистов группы совершенствования спортивного мастерства 1 года (17 часов в неделю)

Таблица №18

№	группа ССМ-1	Периоды											
	Виды подготовки	Соревновательный				Переходновосстановительный				Подготовительный			
		Месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	17	3	4	4	4	4
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4		3	4	4	4	4
3	Техническая, тактическая подготовка	30,5	30,5	30,5	30,5	31	31		25	31	31	31	31
4	Теоретическая, психологическая подготовка	23	23	23	23	24	24		19	24	24	24	24
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	15,5	15,5	15,5	15,5	15	16	25	13	16	16	15	15
	Всего часов 884	**77**	**77**	**77**	**77**	**78**	**79**	**42**	**63**	**79**	**79**	**78**	**78**

Примерный план-график распределения тренировочных часов для шашистов группы совершенствования спортивного мастерства 2 года (19 часов в неделю)

Таблица №19

№	группа ССМ-2	Периоды											
	Виды подготовки	Соревновательный				Переходно-восстановительный				Подготовительный			
		Месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	20	3,5	4	4	4	4
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4		3,5	4	4	4	4
3	Техническая, тактическая подготовка	35	35	35	35	35	35		28	35	35	35	35
4	Теоретическая, психологическая подготовка	26	26	26	26	26	27		21	27	27	26	26
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	17	17	17	17	18	18	29	14	18	18	18	18
	Всего часов 988	**86**	**86**	**86**	**86**	**87**	**88**	**49**	**70**	**88**	**88**	**87**	**87**

Примерный план-график распределения тренировочных часов для шашистов группы совершенствования спортивного мастерства 3 года (21 час в неделю)

Таблица №20

№	группа ССМ-3	Периоды											
	Виды подготовки	Соревновательный				Переходновосстановительный				Подготовительный			
		Месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	25	4	5	5	5	5
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5		4	5	5	5	5
3	Техническая, тактическая подготовка	38	38	38	38	38	39		31	39	39	38	38
4	Теоретическая, психологическая подготовка	28	28	28	28	29	29		23	29	29	29	29
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	19	19	19	19	19	19	30	16	19	19	19	19
	Всего часов 1092	**95**	**95**	**95**	**95**	**96**	**97**	**55**	**78**	**97**	**97**	**96**	**96**

Примерный план-график распределения тренировочных часов для шашистов группы высшего спортивного мастерства (24 часа в неделю)

Таблица №21

№	группа ВСМ	Периоды											
	Виды подготовки	Соревновательный				Переходновосстановительный				Подготовительный			
		Месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка				5	5	5	60	5	5	5		
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	5	5	5		5	5	5	10	10
3	Техническая, тактическая подготовка	36	36	36	36	37	37		37	37	37	37	37
4	Теоретическая, психологическая подготовка	26	26	26	26	26	26		26	27	27	27	27
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	31	31	31	31	31	31	44	31	31	31	31	31
	Всего часов 1248	**103**	**103**	**103**	**103**	**104**	**104**	**104**	**104**	**105**	**105**	**105**	**105**

3.3 Планирование спортивных результатов

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

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

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

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

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

Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле

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

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

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

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

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

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

Оперативное планирование

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

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

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

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося.

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

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО)

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

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Программный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносит коррективы.

1. Теория физической культуры и спорта.

О правилах поведения, технике безопасности, дисциплине в МБУ Спортивная школа «Батыр» и на соревнованиях. Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека. Здоровый образ жизни. Значение соревнований и их роль в образовательном (тренировочном) процессе.

1. Шашечные правила. Элементарные понятия об игре. Шашечный кодекс России. Судейство и организация соревнований. Правила игры. Нотация. Турнирная дисциплина. Правило «тронул-ходи», «бить-обязательно».

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

2. Исторический обзор шашек

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

Шашки в культурной жизни России. А.Д.Петров. Первая работа о русских шашках. Роль М.К.Гоняева, Н.Н.Панкратова, Д.И.Саргина, В.И.Шошина и П.П.Боброва, П.Н.Бодянского в популяризации и исследовании шашек. Достижения сильнейших мастеров России С.А.Воронцова, Ф.А.Каулена, А.И.Шошина в теории и практике. Шашки в периодической печати XIX - начала XX веков.

Стоклеточные шашки. Происхождение шашек. Разветвление шашечной игры на ряд систем. Первые международные спортивные контакты, выделение стоклеточных шашек в качестве унифицированной системы. Первый чемпионат мира. Первые исследования теории стоклеточных шашек. Французская и голландская школы. «Романтический период», господство комбинационного подхода к игре, творчество И.Вейса.

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

4. Дебют, стратегия

Русские шашки

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

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

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

Начало «Отыгрыш» - первые 5-6 ходов.

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

«Перекресток». Разыгрывание связки типа «клещи».

«Вилочка». Первые ходы.

Стоклеточные шашки

Ловушка «удар новичка» на втором ходу.

Размены в дебюте для борьбы за центр.

Роль дебюта в шашечной партии. Выбор позиционного плана в дебюте.

Система 1. 32-28. Ответы 1. ...17-22, 19-23, 18-22, 18-23. Система 1. 33-28 (первые 7-8 ходов).

5. Миттельшпиль, тактика

Русские шашки

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

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

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

Определение стратегии и тактики.

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

Кол, тычок, рожон (определение). Связки, зажим - определение. Отсталые шашки. Расчет и план. Определение. Простейшие приемы. Идея и механизм комбинации.

Стоклеточные шашки

Центральные и бортовые шашки. Определение комбинации.

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

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

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

Кол - определение.

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

6. Эндшпиль, тактика

Русские шашки

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

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

Стоклеточные шашки

Четыре дамки против одной.

Оппозиция, запирание, распутье, вилка - простейшие приемы.

Важность грамотного разыгрывания партии для ее спортивного результата.

Отличие критериев оценки полей в эндшпиле: опасное положение шашек в центре и более надежное на бортах. Борьба простых. Размен, темп, оппозиция. Скользящий размен. Основные технические приемы. Петля, отбрасывание. Вилка и цепочка.

7. Шашечная литература, шашечные программы

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

8. Самостоятельная работа обучающихся

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

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

Основы методики тренировки шашиста

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

Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного процесса.

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

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

Методы совершенствования подготовки шашистов: усвоение шашечной культуры (наследие прошлого и современные достижения), развитие комбинационного зрения и позитивного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Спортивный режим и физическая подготовка шашиста

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

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

Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

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

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

Российская и зарубежная шашечная литература

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

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

Практические занятия

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

Виды и формы практических занятий:

Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций.

Индивидуальные занятия

Участие шашистов в квалификационных и тематических турнирах.

Разбор с тренером сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером.

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

Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.

Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся

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

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

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

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.

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно

спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

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

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочных процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого интеллектуального совершенствования.

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

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

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

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

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

использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

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

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

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

Виды воспитания.

1. **Патриотическое:** воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
2. **Профессионально-спортивное:** развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.
3. **Нравственное:** воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шашечного спорта.
4. **Правовое:** воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

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

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

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

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

Форма организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе тренировочных занятий:

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

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

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.
Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение. Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

Содержание воспитательной работы

1. Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
2. Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия.
3. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
4. Стремление тренера быть примером для воспитанников.
5. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
6. Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
7. Развитие и поддержание традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.
8. Создание истории коллектива.
9. Повышение роли капитанов команд, советов ветеранов.

3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки

Основное содержание психологической подготовки шашистов состоит в следующем:

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

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

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

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

Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шашиста

Таблица №22

Самооценка, ощущения при развитии утомления	**Способы предупреждения борьбыс утомлением.**
• усталость глаз, • тяжелая голова; • «ватная голова»; • болит голова; • «туманная голова», • вялость, • сонливость; • апатия, • нежелание 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 бдительности; • трудность представления позиций и расчета вариантов; • при нехватке времени – потеря самоконтроля.	1.Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух). 2.Прием глюкозы – сахоросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.

3.7 Планы применения восстановительных средств и мероприятий

Для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий

(педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

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

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

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

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

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

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

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

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

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

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

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

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

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

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

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

Использование естественных факторов природы.

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

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

Методические средства восстановления

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

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

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Методические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Методические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

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

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

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

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

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

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

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

Психологические средства восстановления

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

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

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

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

Комплекс в настоящее время находится в процессе разработки. В основу комплекса положены многолетние разработки и нормативы комплекса ГТО от 1985 года, которые стали основой современного спортивного тестирования во многих зарубежных странах и в СНГ.

3.9 Планы антидопинговых мероприятий

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации,

обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

3.10 Планы инструкторской и судейской практики

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

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

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

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

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

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

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

IV. Системы контроля и зачетные требования

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

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

Для этапа начальной подготовки:

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

Для тренировочного этапа:

- *1 год подготовки* - развитие интереса к занятиям шашками, изучение сложных комбинаций на сочетание идей, овладение элементарными техническими приемами, усвоение понятия о тренировке и гигиене шашиста.

- *2 год подготовки* - формирование устойчивого интереса к занятиям шашками, развитие тактического мышления, приобретение навыков самостоятельной работы над шашками, ознакомление с приемами атаки в шашечной партии, изучение понятия инициативы в дебюте, расширение знаний по истории шашек, изучение элементарных основ судейства и организации шашечных соревнований.

- *3 год подготовки* – расширение полученных знаний, ознакомление с характеристикой современных дебютов, совершенствование в изучение приемов эндшпиля и миттельшпиля, приобретение углубленных знаний о режиме шашиста и методике тренировки.

- *4 год подготовки* – совершенствование теоретических знаний, изучение типовых позиций миттельшпиля, овладение принципами составление дебютного репертуара, овладение глубокими знаниями по истории шашек, получение сведений о психологической и волевой подготовке, практическая деятельность по организации и судейству шашечных соревнований, получение звания судьи по спорту и инструктора по виду спорта.

Анализ выступления каждого спортсмена в региональных, российских соревнованиях

Для этапа совершенствования спортивного мастерства:

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

Для этапа высшего спортивного мастерства:

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

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

Нормативные требования для перевода в группу начальной подготовки 2 года.

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

Участвовать в квалификационных турнирах.

Выполнить норматив 3 юношеского разряда.

Группа начальной подготовки 2 года

Физическая культура и спорт

1. Являются ли шашки видом спорта? Почему?
2. Что такое интеллектуальные виды спорта? Относятся ли к ним шашки?

Основы шашечного кодекса

1. Какую фигуру представляет собой шашечная доска?
2. Сколько всего клеток на шашечной доске? На скольких из них вид ведется игра?
3. В чем основные отличия дамки от простой?
4. Что необходимо сказать перед тем, как поправить шашку?
5. Когда ход считается сделанным?

6. Можно ли отказаться от возможности побить шашку соперника и сделать другой ход?
7. Что такое шашечная нотация? Назовите ее 2 вида.

Исторический обзор развития шашек

1. Кто автор первой русской книги по теории шашек? Как она называлась?
2. Когда и где появилась шашечная игра?
3. Какие разновидности шашечной игры вы знаете?
4. Чем знаменит шашист А.Д.Петров?

Дебют (начало партии)

1. Какие стадии шашечной игры вы знаете?
2. Какой из начальных ходов белых является наилучшим с позиционной точки зрения, какой худшим? Почему?
3. Какова цель хода 1.C3-D4?

Миттельшпиль (середина игры)

1.Какая шашка расположена лучше: A3 или C3; H2 или F2? Почему?
2. Что такое комбинация? Каковы признаки наличия комбинации?
3. Какой из флангов считается более слабым? Что такое разрыв по флангам?
4. Какая шашка называется изолированной?
5. Где и почему легче организовать прорыв в дамки: по центру или по флангу?

Эндшпиль (конец игры)

1. Что такое двойная петля? Чем она отличается от обычной?
2. Что такое треугольник Петрова? Почему так называется?
3. Сколько ходов дается для поимки одинокой дамки, не владеющей большой дорогой, тремя дамками?
4. Что такое размен? Чем отличается скользящий размен от обычного?
5. Покажите ключевую позицию (несколько позиций) поимки четырьмя дамками одной.

Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 1 года

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

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

Участвовать в квалификационных турнирах. Выполнить норматив 2 юношеского разряда.

Тренировочная группа 1 года

Физическая культура и спорт

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

Основы шашечного кодекса

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

Исторический обзор развития шашек

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

Дебют (начало партии)

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

3. Какими ходами характеризуется «Старая партия»?

Миттельшпиль (середина игры)

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

Эндшпиль (конец игры)

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

Основы методики тренировки

1. Что такое тренировка?

Спортивный режим и физическая подготовка

1. Какие методы закаливания вы знаете?

Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 2 года

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

Выполнить норматив 1 юношеского разряда.

Тренировочная группа 2 года

Физическая культура и спорт

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

Основы шашечного кодекса

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

Исторический обзор развития шашек

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

Дебют (начало партии)

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

Миттельшпиль (середина игры)

1. Что такое ударная колонна? В чем ее предназначение?
2. Какая шашка называется «золотой»? Почему?
3. Что такое контрк контркомбинация? Эндшпиль (конец игры)
4. Что такое этюд?
5. Какой прием называется «распутье»?
6. Что называется «трамплином»?

Основы методики тренировки

1. Что такое тренировка?

Спортивный режим и физическая подготовка

1. Какие методы закаливания вы знаете?

Российская и зарубежная шашечная литература.

1. Значение шашечной литературы для совершенствования шашиста.

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 3 года

Знать категории соревнований. Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте. Показать знание стратегических идей защиты. Владеть сложными комбинациями на сочетание идей. Знать основные положения личной гигиены шашиста. Иметь понятие о тренировке шашиста. Понимать необходимость изучения шашечной литературы для совершенствования знаний. Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах. Выполнить норматив 3-2 спортивного разряда.

Тренировочная группа 3 года

Физическая культура и спорт

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

Основы шашечного кодекса

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

Исторический обзор развития шашек

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

Дебют (начало партии)

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

Миттельшпиль (середина игры)

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

Эндшпиль (конец игры)

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

Основы методики тренировки

1. Что такое тренировка?

Спортивный режим и физическая подготовка

1. Какие методы закаливания вы знаете?

Российская и зарубежная шашечная литература.

Значение шашечной литературы для совершенствования шашиста.

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 4 года

Иметь преставление о роли детско-юношеских спортивных школ в развитии спорта в нашей стране. Знать вопросы проведения и организации соревнований. Дать исторический обзор развития шашек в России. Показать знание основных этапов подготовки шашиста. Показать знание стратегических идей защиты. Владеть сложными комбинациями на сочетание идей. Дать характеристику современным дебютам. Знать основные положения личной гигиены шашиста. Иметь понятие о тренировке шашиста. Понимать необходимость изучения шашечной литературы

для совершенствования знаний. Участвовать в квалификационных, отборочных, городских, областных и российских турнирах. Выполнить норматив 2-1 разряда.

Тренировочная группа 4 года

Физическая культура и спорт

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

Основы шашечного кодекса

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

Исторический обзор развития шашек

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

Дебют (начало партии)

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

Миттельшпиль (середина игры)

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

Эндшпиль (конец игры)

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

Основы методики тренировки

1. Что такое тренировка?

Спортивный режим и физическая подготовка

1. Какие методы закаливания вы знаете?

Российская и зарубежная шашечная литература.

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

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

Группа совершенствования спортивного мастерства

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Спарринг-тренировки. Тренировочные игры. Выполнение заданий.

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

Физическая культ ура и спорт в России.

Международные связи российских шашистов. Моральный облик шашистов.

Исторический обзор развития игры. История чемпионатов Мира по шашкам «64».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Спарринг-тренировки. Тренировочные игры. Выполнение заданий.

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

Основы методики тренировки шашиста.

Закономерности тренировки шашиста: совершенствование как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка, специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие выигранных миттельшпильных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов).

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

Российская и зарубежная шашечная литература.

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

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в группу высшего спортивного мастерства

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

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

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта шашки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шашки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта шашки;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

ЦЕЛЕВЫЕ ИНДИКАТОРЫ

выполнения Программы спортивной подготовки по виду спорта шашки МБУ Спортивная школа «Батыр» на 2019–2025 гг.

I. Выполнение мс, мм, гроссмейстер, межд. гроссмейстер, змс, м ФИДЕ

Таблица №23

Год	МС	ММ	Гроссмейстер	Международный гроссмейстер	ЗМС	мастер ФИДЕ
2019	-	-	-	-	-	-
2020	-	-	-	-	-	-
2021	-	-	-	-	-	-
2022	-	-	-	-	-	-
2023	-	-	-	-	-	-
2024	-	-	-	-	-	-
2025	1	-	-	-	-	-
Итого:	**1**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**

II. Кандидаты в сборные команды РФ основного, юношеского, юниорского состава

Таблица №24

Год	основной	юношеский
2019	-	-
2020	-	-
2021	-	-
2022	-	-
2023	-	-
2024	-	-
2025	-	1
Итого:	**-**	**1**

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

Ключевые компетенции для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица №25

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

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

Таблица №26

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)
Скоростносиловые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Предметные компетенции для зачисления в группы на тренировочном этапе

Таблица №27

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

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

Таблица №28

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

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

Таблица №29

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на <u>этапе совершенствования</u> <u>спортивного мастерства</u> *Таблица №30*

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

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

Таблица №31

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

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

Таблица №32

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	**Женщины**
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 25 раз)	Приседание без остановки (не менее 23 раз)
	Бег 2 км (не менее 9 мин 30 с)	Бег 2 км (не менее 11 мин 30с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее14)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 18 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 14 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 17 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями рук коснуться пола (не менее 8 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	"мастер спорта России", "гроссмейстер России"	

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

Комплексы контрольных упражнений

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

Методы и организация медико-биологического обследования

Виды медико-биологического сопровождения различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов - перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время), текущие

(изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий), оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий

упражнений). Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства медико-биологического контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

Принято выделять три основные формы медико-биологического сопровождения:

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

Для каждой формы медико-биологического сопровождения мы выделяем батареи диагностических тестов по направлениям: нейродинамические характеристики, биомеханические характеристики, психофизиологические характеристики, оценка функциональных и энергетических резервов по системам организма, оценка адаптационного и компенсаторного механизмов организма. Это позволяет определить уровень физической, технической и тактической подготовленности. Оценить реакции организма на физические нагрузки, определить изменения в организме занимающихся под влиянием предельной физической нагрузки, выявить степень адаптации организма к ступенчато повышающимся нагрузкам и определение их целесообразности, оценить правильность выполнения технико-тактических действий, подбор физических нагрузок, наиболее пригодных для достигнутого функционального уровня спортсмена.

Программа углубленного медицинского обследования

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

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

V. Информационное обеспечение

Список литературы использованной при разработке Программы

1. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Приказ от 30 декабря 2016 г. N 1365 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шашки»
3. Абаулин В. «Начала в шашечной партии». М., «Фис», 1965.
4. Адамович В.К. «Позиционные приемы борьбы в русских шашках». М., «Фис», 1976.
5. Аринина Н.Л. «Актуальные проблемы эстетического воспитания». Владимир, ВГПИ, 1974.
6. Берлинков Б.Л. «Шашечные партии белорусских мастеров». Минск, «Полымя», 1983.
7. Блиндер Б.М. «Шашечные этюды». М., «ОГИЗ – Физкультура и туризм», 1973.
8. Виндерман А.И., Герцензон Б.М. «Шашки для всех», М., «Фис», 1983.
9. Вирный А.Я. «Немного о шашках, но по существу», М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005.
10. Выготский Л.С.«Воображение и творчество в детском возрасте». М., «Просвещение», 1991.
11. Головня И.О. «Дебютные ловушки и комбинации в русских шашках», Киев, «Здоровье», 1983.
12. Голосуев В.М. «Играйте в шашки», Лениздат, 1983.
13. Городецкий В.Б. «Самоучитель игры в русские шашки», М., «ФиС», 1967.
14. Городецкий В.Б. «Книга о шашках», М., «Детская литература», 1980.
15. Громов Г.В., Свечников А.А. «Русские шашки в школе», СанктПетербург, 1991.
16. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта, М.: Просвещение, 1985.
17. Дунаевский А.И. «Окончание в шашечной партии», М., «ФиС»,1965.
18. Злобинский А.Д. «Комбинации в русских шашках», Киев, «Здоровье», 1985.
19. Кириллов Ю.В. «Искусство защиты», 2004.
20. Кукуев Н.А. «100 шашечных этюдов». М., Государственное издательство, 1930.
21. Кукуев Н.А. «125 шашечных этюдов». М., «ФиС», 1951.
22. Кулаев К.В. «Эстетическое воспитание: пути преемственности», М., 1986.
23. Куличихин А.И. «История развития русских шашек». М., «ФиС», 1982.
24. Куперман И.И. «Начала партий в шашки». М., «ФиС», 1950.
25. Куперман И.И. «Начало и середина игры в шашки». М., «ФиС», 1957.
26. Литвинович В.С. «Школа позиционной игры». М., «ФиС», 1984.
27. Литвинович В.С. «Курс шашечных дебютов». Минск, «Полымя», 1985.
28. Маньшин С.С., Громов Г.В. «Программа подготовки юных шашистов. 1 часть. Русские шашки». Санкт-Петербург, 1992.
29. Маньшин С.С., Громов Г.В. «Программа подготовки юных шашистов. 2 часть. Стоклеточные шашки». Санкт-Петербург, 1993.
30. Медков В. «Азбука шашечной игры». М., 1927.
31. Миротин Б.А. «Комбинации в шашечной партии». М., «ФиС», 1952.
32. Миротин Б.А. «Тактические основы шашечной игры». М., 1974.
33. Немов Р.С. «Психология. т. 1-3. М.: Владос, 1999.
34. Петрова Л.В. «Шашечные раритеты выдают свои секреты», СанктПетербург, 2003.
35. Потапов Л.С. «Курс дебютов». М., «Фис», 1938.
36. Рамм Л.М. «Курс шашечных начал». М., «ФиС», 1953.
37. Рокитницкий А.В. «Рассказы о шашках и шашистах». Минск, «Беларусь», 1972.

38. Рокитницкий А.В. «Шашки и комбинации». Минск, «Беларусь», 1976.
39. Рубинштейн Л. «Василий Соков». М., «ФиС», 1952.
40. Федоров М. «Дамочный эндшпиль», Нижний Новгород, 1996.
41. Фирсова Л.М. «Игры и развлечения». М., «Молодая Гвардия», 1990.
42. Хацкевич Г.И. «25 уроков шашечной игры», Минск, «Полымя», 1979.
43. Цирик З.И. «Шашечный эндшпиль». М., «ФиС», 1953.
44. Цукерник Э.Г. «Антология шашечных комбинаций». М., «ФиС», 1987.
45. Цукерник Э.Г. «Курс дебютов». Рига, «HJUS», 1996.
46. Шмульян Т.Л. «Середина игры в шашки». М., «ФиС», 1955.
47. Журналы «Шашки» 1959-1991г.г. Рига
48. «Шашечный Кодекс России». Тихвин, 2003.
49. http://www.minsport.gov.ru/ – Министерство Спорта РФ.
50. http://минобрнауки.рф/ – Министерство Образования и Науки РФ.
http://shashki.ru/ – Федерация шашек России.

VI. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В 2019 ГОДУ

Таблица №34

№	Наименования мероприятия	Место проведения	Сроки проведения	Количество участников
1	2	3	4	5
	Республиканские, межрегиональные, всероссийские и междугородные			
1.	Открытое Гран-При Республики Татарстан до 8, 10 и 13 лет по русским шашкам	г. Казань	январь-май	10
2.	Открытое первенство Республики Татарстан до 8, 10, 13 и 16 лет по стоклеточным шашкам	г.Казань	январь-февраль	8
3.	Первенство «Батыр» среди юношей и девушек посвященное к 23 февраля и 8 марта	г.Нижнекамск	февраль-март	30
4.	Личное Первенство города среди обучающихся 3 классов школ города по русским шашкам	г.Нижнекамск	апрель	30
5.	Первенство Республики Татарстан среди школьных команд – «Чудо – шашки»	г.Казань	май	8
6.	Первенство ПФО до 8, 10 и 13 лет по русским и стоклеточным шашкам	г.Казань	июнь-июль	10
7.	Мемориал Р.Г.Нежметдинова по русским шашкам до 8, 10, 13 и 16 лет	г.Казань	октябрь	8
8.	Первенство Республики Татарстан по русским шашкам до 8, 10, 13 и 16 лет	г.Казань	ноябрь	8