

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ПО ШАХМАТАМ И ШАШКАМ**

**ПРИНЯТА**

Решением тренерского совета  
СПБ ГБУ СШОР  
по шахматам и шашкам  
Протокол № 12  
«30» декабря 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор *СПБ ГБУ СШОР*  
*по шахматам и шашкам*  
А.А. Никифоров  
«30» декабря 2020 г.



**Программа спортивной подготовки  
по виду спорта «шашки»**

**Санкт-Петербургского государственного бюджетного  
учреждения спортивная школа олимпийского резерва по  
шахматам и шашкам на 2021-2023г.**

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шашки», утвержденного приказом Минспорта России от «30» декабря 2016 г. №1365

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 2 года  
Тренировочный этап – 4 года  
Этап спортивного совершенствования – без ограничений  
Этап высшего мастерства – без ограничений.

Разработчики Программы:  
Тренер отдела по спортивной  
работе Лангина А.Л.  
Тренер отдела по спортивной  
работе Филипенко А.Н.

Санкт-Петербург

2020 г.

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка.....  | 4  |
| 2. Нормативная часть.....  | 6  |
| 2.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта шашки..... | 6  |
| 2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта шашки.....   | 7  |
| 2.3.Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шашки.....   | 8  |
| 2.4.Режимы тренировочной работы.....   | 8  |
| 2.5.Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....  | 9  |
| 2.6.Предельные тренировочные нагрузки.....   | 11 |
| 2.7.Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....  | 11 |
| 2.8.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....   | 12 |
| 2.9.Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовке.....  | 12 |
| 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....  | 13 |
| 2.11.Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....  | 14 |
| 3. Методическая часть.....   | 15 |
| 3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....  | 16 |
| 3.2.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....  | 17 |
| 3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов.....   | 20 |
| 3.4.Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....  | 20 |
| 3.5.Програмный материал по практическим занятиям по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой по периодам подготовки.....  | 21 |
| 3.6.Рекомендации по организации психологической подготовки.....  | 26 |
| 3.7.Планы применения восстановительных средств.....  | 29 |

|   |    |
|---|----|
| 3.8.Планы антидопинговых мероприятий.....   | 31 |
| 3.9.Планы инструкторской и судейской практики.....  | 36 |
| 4. Система контроля и зачетные требования.....  | 38 |
| 4.1.Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта шашки.....   | 38 |
| 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.....  | 38 |
| 4.3.Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.....  | 40 |
| 4.4.Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического исследования..... | 44 |
| 5. Перечень информационного обеспечения.....  | 45 |
| 6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.....   | 48 |

## 1. Пояснительная записка

Шашки относятся к абстрактно-игровым видам спорта, результат в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Следовательно, спортивная тренировка в шашках и двигательных видах спорта имеет серьезное отличие – отсутствие в тренировке шашкиста воздействия на нервно-мышечную систему, которое занимает значительное место в тренировке в двигательных видах спорта. Существенно различается по характеру в умственных и двигательных видах спорта воздействие на память и мышление. В первом случае спортсмен постоянно манипулирует абстрактной информацией, во- втором – конкретными образами технических и тактических действий. В связи с этим совершенствование тренировочного процесса в шашечном спорте существенно зависит от возможности диагностики и направленной коррекции профессионально значимых интеллектуальных качеств шашкистов.

В связи с компьютеризацией у тренера появилась возможность вести занятия по шашкам не только с личным присутствием спортсмена в классе, но и дистанционно.

Дистанционное обучение продиктовано требованиями времени. Дистанционные технологии прочно входят в систему спортивного, общего и дополнительного образования.

Дистанционное обучение обладает рядом преимуществ:

- доступность обучения (позволяет учащимся учиться в индивидуальном режиме, независимо от места проживания, социального статуса и состояния здоровья);
- возможность иметь доступ к новым средствам обучения и образовательным программам (к электронным учебникам и пособиям);
- используются новые формы представления и организации информации (мультимедийные технологии для представления информации – презентации, видео, звуковое сопровождения и т.п.)

НП до 1 года обучения:

- знать базовые правила игры в шашки;
- знать составляющие шашечной партии;
- знать что такое материальный перевес;
- уметь находить простейшие комбинации в один ход;
- элементарные знания по реализации преимущества в эндшпиле;
- выполнить третий юношеский разряд.

НП свыше 1 года обучения:

- знать основные правила шашечного кодекса;
- элементарные знания по разыгрыванию дебюта;
- уметь использовать большой материальный перевес;
- уметь находить простейшие комбинации в 2 хода;
- уметь реализовать преимущество в эндшпиле;
- выполнить второй юношеский разряд.

ТЭ до 2-х лет обучения:

- знать основные методы игры при разыгрывании дебюта;
- уметь реализовывать позиционный и материальный перевес;
- уметь находить простые комбинации и типовые приемы;
- иметь элементарные знания по теории в эндшпиле;
- выполнить первый юношеский (третий взрослый) (ТЭ 1) и второй взрослый спортивный разряд (ТЭ 2).

ТЭ свыше 2-х лет обучения:

- знать основные планы игры в дебютах;
- уметь реализовывать позиционный и материальный перевес;
- уметь рассчитывать варианты на 3-4 хода;
- уметь оценить позицию и наметить план игры;
- знать теорию разыгрывания позиций в эндшпиле;
- выполнить первый взрослый спортивный разряд (ТЭ 3) и норму разряда «Кандидат в мастера спорта» (ТЭ 4).

СС до 1 года:

- знакомиться с классическим наследием ведущих шашистов России и мира;
- уметь составлять стратегический план;
- работать с методикой расчета сложных вариантов;
- владеть эндшпильной техникой;
- уметь пользоваться компьютерными игровыми программами и базами партий.

СС свыше года:

- уметь составлять индивидуальный план и график тренировок;
- отработка полного и точного расчета;
- ознакомиться с методиками достижения оптимальной спортивной формы перед соревнованиями;
- уметь самостоятельно проводить специальное исследование по различным аспектам теории с использованием компьютерных баз данных;
- повысить рейтинг, выполнить норматив звания «Мастер спорта России».

ВСМ:

- составлять индивидуальный план и график тренировок;
- совершенствовать полный и точный расчет;
- использовать методики достижения оптимальной спортивной формы перед соревнованиями и психологической устойчивости во время соревнований;
- уметь готовиться к конкретным соперникам до и во время соревнований;

- самостоятельно проводить анализ новинок и интересных идей по партиям сильнейших гроссмейстеров России и мира с использованием игровых программ и компьютерных баз данных;

- повышать рейтинг.

По окончании каждого года при переходе в следующую группу спортсмены должны знать весь материал, указанный в программных требованиях, и выполнить соответствующие квалификационные нормативы. Объективным критерием оценки результативности являются спортивные результаты в квалификационных турнирах, городских и Всероссийских соревнованиях, первенствах Мира и Европы. В течение года спортсмены принимают участие в 1-2 квалификационных турнирах, 5-6 турнирах городского и Российского календаря, самые выдающиеся спортсмены принимают участие в турнирах международного уровня и проходят тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям. Оптимально тренировочные сборы проводить в местах проведения международных соревнований непосредственно перед соревнованиями для более гармоничной подготовки с учетом временного пояса, климата, состава участников соревнований и программы соревнований. Общее кол-во сыгранных партий составляет от 60 до 120 партий за тренировочный год в зависимости от квалификации шашистов. По результатам турниров шашисты получают или подтверждают спортивные разряды и звания, становятся победителями и призерами соревнований, повышают российский и международный рейтинг.

## **2. Нормативная часть**

### **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**

| 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 | 10 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства           | Без ограничений | 12 | 1 |

**2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта шашки**

| Виды 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                                | 4-5        | 3-5  | 3-5            | 3-5   | 3-5                                 |
| Техническая 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                               |

|                |       |       |       |       |       |       |
|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Самоподготовка | 20(%) | 20(%) | 30(%) | 30(%) | 70(%) | 70(%) |
|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта

#### шашки

| Виды спортивных соревнований | 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                                   |

### 2.4. Режимы тренировочной работы

| Этап | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Количество часов в неделю | Требования по физической, технической, спортивной подготовке |
|------|--------------|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|--|
| НП   | 1-й год      | 7                                  | 10                                  | 6                         | Нормативы по ОФП,  |
|      | 2-й год      | 7                                  | 10                                  | 8                         | Нормативы по ОФП, 3 юношеский разряд                         |
| ТЭ   | 1-й год      | 8                                  | 6                                   | 9                         | Нормативы по ОФП, 2 юношеский разряд                         |
|      | 2-й год      | 8                                  | 6                                   | 9                         | Нормативы по ОФП, , 1 юношеский разряд, 3 взрослый разряд    |
|      | 3-й год      | 8                                  | 6                                   | 12                        | Нормативы по ОФП, 2 взрослый разряд                          |



|     |         |    |   |    |  |
|-----|---------|----|---|----|--|
|     | 4-й год | 8  | 6 | 12 | Нормативы по ОФП, 1<br>взрослый разряд |
| СС  | 1-й год | 10 | 2 | 21 | Нормативы по ОФП, , КМС                |
|     | 2-й год | 10 | 2 | 21 | Нормативы по ОФП, , КМС                |
|     | 3-й год | 10 | 2 | 21 | Нормативы по ОФП, , КМС                |
| ВСМ |         | 12 | 1 | 24 | Нормативы по ОФП, , МС                 |

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

К лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта шашки на этапах спортивной подготовки в Учреждении предъявляются следующие требования:

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом, подтвержденных заключением врача по результатам медицинского обследования (осмотра);
- минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе: 7 лет - на этапе начальной подготовки, 8 лет – на тренировочном этапе, 10 лет – на этапе совершенствования спортивного мастерства; 12 лет – на этапе высшего спортивного мастерства;
- установление максимального возраста занимающихся по программе спортивной подготовки по виду спорта шашки, как основание к отчислению данного занимающегося из Учреждения, законодательством не предусматривается;
- соответствие индивидуальных психофизических особенностей спортсмена требованиям вида спорта, этапу спортивной подготовки (заключение психолога по результатам психологического тестирования).

Медицинская деятельность по виду спорта шашки ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинской обеспечением спортсменов, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий ( приказ Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 г. № 613н.). В оказание медицинской помощи входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование не менее двух раз в год
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки

-санитарно-гигиенический контроль за режимом дня , местами проведения тренировочной и спортивных соревнований, одеждой и обувью

-медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы

-контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников;

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в спортивную школу только при наличии документов , подтверждающих наличие медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

### **Возрастные требования.**

#### **Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки**

*Таблица №5*

| <b>Период подготовки</b> | <b>Год подготовки</b> | <b>Минимальный возраст для зачисления</b> |
|--------------------------|-----------------------|---|
| <b>НП</b>                | 1-й                   | 7 лет                                     |
|                          | 2-й                   | 7 лет                                     |
| <b>ТЭ</b>                | 1-й                   | 8 лет                                     |
|                          | 2-й                   | 9 лет                                     |
|                          | 3-й                   | 10 лет                                    |
|                          | 4-й                   | 11 лет                                    |
| <b>ССМ</b>               | 1-й                   | 9 лет                                     |
|                          | 2-й                   | 10 лет                                    |
|                          | 3-й                   | 11 лет                                    |
| <b>ВСМ</b>               | -                     | 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

| Этап | Год обучения | ОФП   | СФП   | Техническая, тактическая подготовка | Теоретическая, психологическая подготовка |
|------|--------------|-------|-------|-------------------------------------|---|
| НП   | 1-й год      | 5-7 % | 5-7 % | 45-58 %                             | 30-40 %                                   |
|      | 2-й год      | 4-5 % | 3-5 % | 45-58 %                             | 30-40 %                                   |
| ТЭ   | 1-й год      | 3-5 % | 3-5 % | 50-70%                              | 16-30%                                    |
|      | 2-й год      | 3-5 % | 3-5 % | 50-70%                              | 16-30%                                    |
|      | 3-й год      | 3-5 % | 3-5 % | 40-60%                              | 20-30%                                    |
|      | 4-й год      | 3-5 % | 3-5 % | 40-60%                              | 20-30%                                    |
| СС   | 1-й год      | 3-5 % | 3-5 % | 30-57%                              | 22-30 %                                   |
|      | 2-й год      | 3-5 % | 3-5 % | 30-57%                              | 22-30 %                                   |
|      | 3-й год      | 3-5 % | 3-5 % | 30-57%                              | 22-30 %                                   |
| ВСМ  |              | 3-5 % | 3-5 % | 30-50%                              | 24-30%                                    |

### 2.7.Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

| Этап | Год обучения | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика |
|------|--------------|---|
| НП   | 1-й год      | 2-5%  |
|      | 2-й год      | 5-10%   |
| ТЭ   | 1-й год      | 8-14%   |
|      | 2-й год      | 8-14%   |
|      | 3-й год      | 14-25%  |
|      | 4-й год      | 14-25%  |
| СС   | 1-й год      | 15-30%  |
|      | 2-й год      | 15-30%  |

|     |         |        |
|-----|---------|--------|
|     | 3-й год | 15-30% |
| ВСМ |         | 20-40% |

## 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |                   |                   |                             |                         |  |                         |   |                         |                                     |                         |
|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования  | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |  |                         |   |                         |                                     |                         |
|   |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|   |                   |                   | количество                  | Срок эксплуатации (лет) | количество   | Срок эксплуатации (лет) | количество                                    | Срок эксплуатации (лет) | количество                          | Срок эксплуатации (лет) |
| Шашечная доска складная с набором шашек                         | комплект          | На занимающегося  | -                           | -                       | -  | -                       | 1   | 3                       | 1                                   | 3                       |

## 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовке

| Этап | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное число учащихся в группе |
|------|--------------|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| НП   | 1-й год      | 7                                  | 10                                  | 25                                   |
|      | 2-й год      | 7                                  | 10                                  | 20                                   |
| ТЭ   | 1-й год      | 8                                  | 6                                   | 12                                   |
|      | 2-й год      | 8                                  | 6                                   | 12                                   |

|     |         |    |   |    |
|-----|---------|----|---|----|
|     | 3-й год | 8  | 6 | 10 |
|     | 4-й год | 8  | 6 | 10 |
| СС  | 1-й год | 10 | 2 | 7  |
|     | 2-й год | 10 | 2 | 7  |
|     | 3-й год | 10 | 2 | 7  |
| ВСМ |         | 12 | 1 | 6  |

## 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Специфика вида спорта шашки требует большого объема самостоятельной подготовки спортсмена. В частности, подготовка дебютного репертуара к важнейшим соревнованиям с жеребьевкой ходов и позиций согласно правилам вида спорта (для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) соревнований с полуходом (для групп тренировочного этапа) требует индивидуальной работы с литературой и компьютерными технологиями. В связи с тем, что дебютный репертуар у каждого спортсмена должен быть индивидуальным-работа над ним будет эффективнее при отсутствии отвлекающих факторов, индивидуально дома или с тренером, без отвлекающих факторов в виде других спортсменов из группы. Решение комбинаций, этюдов и изучение окончаний так же требует самостоятельной подготовки. Суммарно для групп ВСМ и ССМ объем самостоятельной подготовки будет эффективен в объеме 70 процентов от общего объема тренировочной нагрузки. Для спортсменов групп ТЭ, оптимальный процент самоподготовки будет равняется 30 процентов. Для спортсменов НП оптимальный процент самоподготовки равен 20 процентов. Процесс самоподготовки спортсмен может проходить как на базе спортшколы, так и у себя дома. При прохождении самоподготовки в домашних условиях- спортсмен для консультации и отчета о проделанной работе связывается с тренером по скайпу, телефону, электронной почте и пр. При нахождении тренера в отпуске или командировке, в связи со спецификой вида спорта все спортсмены могут продолжать тренировочный процесс самостоятельно. При этом тренер перед уходом в отпуск/ командировку намечает со спортсменами план индивидуальной работы и по прибытии из командировки/отпуска тренер проверяет у спортсмена выполнение плана индивидуальной работы.

## 2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Тренировочный год представляет совокупность трех тесно связанных между собой периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В свою очередь подготовительный и соревновательный периоды подразделяются на два этапа.

Подготовительный период начинается в январе. Основными задачами этого периода являются:

- укрепление здоровья занимающихся;
- совершенствование общей и специальной физической подготовленности;
- изучение и совершенствование отдельных элементов техники шашек.

Подготовительный период строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки.

Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Задачи периода – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств, повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

Соревновательный период начинается с марта по май. Решаются следующие задачи: совершенствование техники и тактики;

дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности;

повышение спортивной работоспособности;

достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях;

достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Переходный период начинается с апреля и длится до середины июля. Задача переходного периода – полноценный отдых послетренировочных и соревновательных нагрузок данного макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного макроцикла. Особое внимание уделяется физическому и особенно психическому восстановлению.

Типы и задачи мезоциклов

Основные задачи по развитию и поддержанию уровня общей и специальной физической подготовленности, а также специальной спортивной работоспособности шашкиста следует решать последовательно, добиваясь необходимой преемственности и направленности тренировочных нагрузок. С этой целью, наряду с периодами и этапами подготовки, вводятся дополнительные структурные элементы годичного цикла – мезоциклы.

Направленность мезоцикла зависит от конкретных задач данного промежутка времени подготовки, с продолжительностью, зависящей от возможности их полной реализации (3–12 микро-циклов).

По направленности решаемых задач можно выделить несколько видов мезоциклов:

1. Развивающий – развитие специальной спортивной работоспособности, совершенствование технико-тактической подготовленности, повышение уровня психологической подготовленности.
2. Поддерживающий – поддержание уровня специальной спортивной работоспособности, поддержание и развитие уровня специальной физической подготовленности, совершенствование технико-тактической подготовленности.
3. Реализации спортивной формы – реализация высшего уровня специальной спортивной работоспособности, технико-тактической подготовленности, достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.
4. Восстанавливающий – восстановление деятельности отдельных органов и систем спортсмена, снижение тренировочной нагрузки, повышение уровня общефизической подготовленности.

### **3. Методическая часть**

В данной Программе изложен материал, отражающий тот или иной вид подготовки шашкистов, в соответствии с объемом предельных тренировочных нагрузок, планируемых на определенный этап обучения, содержания судейской и инструкторской практики, перечня основных мероприятий по тренировочной работе, план применения восстановительных средств, план физкультурно-спортивных мероприятий, система контроля и зачетные требования, контрольно-переводные нормативы по видам подготовки строго по годам обучения, в соответствии с режимом работы в СШОР.

В программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей обучающихся на этапах подготовки НП и ТЭ.

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.

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

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Тренировочный процесс зависит от календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки и начинается с 01 января.

Количеству часов установленной тренировочной нагрузки соответствует количество проводимых тренерами тренировочных занятий продолжительностью, не превышающей 60 минут.

### **3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

| Виды 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   | 4-5   | 3-5   | 3-5   | 3-5   | 3-5   |
| Техническая 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 |
| Самоподготовка  | 20(%) | 20(%) | 30(%) | 30(%) | 70(%) | 70(%) |

#### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

| 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 двукх лет  | Свыше двух лет |   |                                     |
| <b>Количество часов в неделю</b>      | <b>6</b>                           | <b>8</b>   | <b>9</b>  | <b>12</b>      | <b>21</b>                                     | <b>24</b>                           |
| <b>Количество тренировок в неделю</b> | <b>3</b>                           | <b>4</b>   | <b>5</b>  | <b>6</b>       | <b>7</b>                                      | <b>12</b>                           |
| <b>Общее количество часов</b>         | <b>312</b>                         | <b>416</b> | <b>468</b>  | <b>624</b>     | <b>1092</b>                                   | <b>1248</b>                         |
| <b>Общее количество часов</b>         | <b>156</b>                         | <b>208</b> | <b>260</b>  | <b>312</b>     | <b>364</b>                                    | <b>624</b>                          |

#### Перечень тренировочных сборов

| №   | Вид тренировочных сборов   | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства | Оптимальное число участников сбора   |
|---|--|---------------------------|--|---|-------------------------------------|--|
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям |  |                           |  |   |                                     |  |
|   | Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям   | -                         | 18   | 21  | 21                                  | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку                                      |
|   | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России                            | -                         | 14   | 18  | 21                                  |  |
|   | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям                                 | -                         | 14   | 18  | 18                                  |  |
|   | Тренировочные сборы по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации |                           | 14   | 14  | 14                                  |  |
| 2. Специальные тренировочные сборы                              |  |                           |  |   |                                     |  |
|   | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке                                     | -                         | 14   | 18  | 18                                  | Не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе спортивной подготовки |
|   | Восстановительные тренировочные сборы  | -                         | До 14 дней   |   |                                     | Участники спортивных соревнований  |

|  |  |  |                                   |   |   |
|--|--|--|-----------------------------------|---|---|
|  | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования   | -  | До 5 дней но не более 2 раз в год |   | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования  |
|  | Тренировочные сборы в каникулярный период  | До 21 дня подряд и не более 2 сборов в год | -                                 | - | Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе спортивной подготовки                                |
|  | Просмотровые сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные 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 |

### 3.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шашки

|                              |                                    |  |   |                               |
|------------------------------|------------------------------------|--|---|-------------------------------|
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |  |   |                               |
|                              | Этап начальной подготовки          | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного ного |

|             | До<br>года | Свыше<br>года | До двух<br>лет | Свыше<br>двух лет |   | мастерс<br>тва |
|-------------|------------|---------------|----------------|-------------------|---|----------------|
| Контрольные | 3          | 5             | 5              | 4                 | 4 | 1              |
| Отборочные  |            | 2             | 3              | 4                 | 5 | 4              |
| Основные    |            | 1             | 1              | 2                 | 4 | 6              |

### **3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов 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.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

### **3.4.Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки; при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку и при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося шашками.

Комплексный контроль 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 и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

### 3.5. Програмный материал по практическим занятиям по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой по периодам подготовки

| ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2021 год       |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--|-----------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Группа НП-1                                  |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 6 часов в неделю, всего 52 недели, 312 часов |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| №  | Содержание занятий                | Всего часов | Янв.      | Февр.     | Март      | Апр.      | Май       | Июнь      | Июль      | Авг.      | Сен.      | Окт.      | Нояб.     | Декаб.    |
| <b>Теоретические занятия</b>                 |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1  | Правила игры                      | 36          | 2         | 5         | 3         | 3         | 2         | 3         | 3         | 3         | 3         | 4         | 3         | 2         |
| 2  | Начало партии                     | 34          | 2         | 2         | 4         | 3         | 2         | 4         | 3         | 4         | 2         | 3         | 3         | 2         |
| 3  | Типовые комбинации                | 45          | 2         | 5         | 3         | 5         | 0         | 4         | 3         | 8         | 0         | 6         | 7         | 2         |
| 4  | Простейшие окончания              | 33          | 2         | 2         | 3         | 3         | 2         | 3         | 3         | 3         | 3         | 4         | 3         | 2         |
| <b>Практика</b>                              |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1  | Тренировочные партии              | 52          | 5         | 3         | 4         | 5         | 6         | 4         | 4         | 6         | 5         | 2         | 3         | 5         |
| 2  | Решение упражнений                | 68          | 7         | 5         | 7         | 5         | 6         | 6         | 6         | 1         | 9         | 3         | 4         | 9         |
| 3  | Общая физическая подготовка       | 18          | 2         | 1         | 2         | 1         | 2         | 1         | 2         | 1         | 2         | 1         | 1         | 2         |
| 4  | Специальная физическая подготовка | 18          | 2         | 1         | 2         | 1         | 2         | 1         | 2         | 1         | 2         | 1         | 1         | 2         |
| 5  | Участие в соревнованиях           | 8           |           |           |           |           | 4         |           |           | 1         |           |           | 3         |           |
| <b>ИТОГО</b>                                 |                                   | <b>312</b>  | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>28</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>28</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>28</b> | <b>26</b> |
| Тренер                                       |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |

| ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2021 год       |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--|-----------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Группа НП-2                                  |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 9 часов в неделю, всего 52 недели, 419 часов |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| №  | Содержание занятий                | Всего часов | Янв.      | Февр.     | Март      | Апр.      | Май       | Июнь      | Июль      | Авг.      | Сен.      | Окт.      | Нояб.     | Декаб.    |
| Теоретические занятия                        |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1  | Начало партии                     | 31          | 2         | 2         | 4         | 2         | 2         | 2         | 7         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 2  | Тактика                           | 39          | 3         | 3         | 3         | 5         | 3         | 3         | 4         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         |
| 3  | Стратегия                         | 36          | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         |
| 4  | Окончание партии                  | 26          | 4         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| Практика                                     |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1  | Тренировочные партии              | 76          | 7         | 3         | 6         | 7         | 5         | 5         | 6         | 7         | 7         | 8         | 8         | 7         |
| 2  | Разбор сыгранных партий           | 69          | 7         | 8         | 4         | 3         | 11        | 3         | 4         | 7         | 5         | 6         | 6         | 5         |
| 3  | Решение упражнений                | 82          | 7         | 5         | 6         | 6         | 6         | 8         | 6         | 4         | 7         | 11        | 7         | 9         |
| 4  | Общая физическая подготовка       | 20          | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         |
| 5  | Специальная физическая подготовка | 20          | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         |
| 6  | Участие в соревнованиях           | 20          | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         |
|  | <b>ИТОГО</b>                      | <b>419</b>  | <b>39</b> | <b>32</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>38</b> | <b>32</b> | <b>38</b> | <b>34</b> | <b>32</b> | <b>38</b> | <b>34</b> | <b>34</b> |
|  | Тренер                            |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |

| ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2021 год       |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--|-----------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Группа ТЭ-1                                  |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 8 часов в неделю, всего 52 недели, 418 часов |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| №  | Содержание занятий                | Всего часов | Янв.      | Февр.     | Март      | Апр.      | Май       | Июнь      | Июль      | Авг.      | Сен.      | Окт.      | Нояб.     | Декаб.    |
| Теоретические занятия                        |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1  | Начало партии                     | 21          | 3         | 1         | 2         | 3         | 3         | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         | 2         | 1         |
| 2  | Тактика                           | 20          | 3         | 1         | 2         | 3         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         | 2         | 1         |
| 3  | Стратегия                         | 20          | 3         | 1         | 2         | 3         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         | 2         | 1         |
| 4  | Окончание партии                  | 21          | 3         | 1         | 2         | 3         | 2         | 1         | 2         | 1         | 1         | 2         | 2         | 1         |
| 5  | История шашек, шаш. Кодекс        | 21          | 3         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         | 2         | 2         | 1         |
| Практика                                     |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1  | Разбор сыгранных партий           | 62          | 4         | 5         | 6         | 7         | 5         | 2         | 5         | 6         | 7         | 4         | 4         | 7         |
| 2  | Решение упражнений                | 66          | 4         | 8         | 4         | 6         | 6         | 6         | 6         | 4         | 7         | 4         | 4         | 7         |
| 3  | Тренировочные турниры             | 70          | 4         | 4         | 8         | 7         | 5         | 7         | 6         | 6         | 7         | 4         | 5         | 7         |
| 4  | Участие в соревнованиях           | 92          | 7         | 8         | 8         | 0         | 7         | 9         | 8         | 11        | 5         | 11        | 11        | 7         |
| 5  | Общая физическая подготовка       | 12          | 1         | 1         | 0         | 0         | 1         | 2         | 2         | 1         | 1         | 2         | 0         | 1         |
| 6  | Специальная физическая подготовка | 13          | 1         | 1         | 0         | 0         | 1         | 2         | 2         | 1         | 2         | 1         | 0         | 2         |
|  | <b>ИТОГО</b>                      | <b>418</b>  | <b>36</b> | <b>32</b> | <b>36</b> | <b>34</b> | <b>36</b> | <b>34</b> | <b>36</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>36</b> | <b>34</b> | <b>36</b> |
|  | Тренер                            |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |

**ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2021 год**

**Группа ТЭ-2**

**9 часов в неделю, всего 52 недели, 468 часов**

| №                            | Содержание занятий                | Всего часов | Янв.      | Февр.     | Март      | Апр.      | Май       | Июнь      | Июль      | Авг.      | Сен.      | Окт.      | Нояб.     | Декаб.    |
|------------------------------|-----------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                              |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>Теоретические занятия</b> |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1                            | Начало партии                     | 24          | 3         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 2                            | Тактика                           | 25          | 3         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 3                            | Стратегия                         | 25          | 3         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 4                            | Окончание партии                  | 25          | 3         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 5                            | История шашек, шаш. Кодекс        | 25          | 3         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| <b>Практика</b>              |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1                            | Разбор сыгранных партий           | 74          | 6         | 5         | 7         | 8         | 6         | 6         | 7         | 4         | 7         | 6         | 5         | 7         |
| 2                            | Решение упражнений                | 66          | 3         | 5         | 7         | 6         | 5         | 6         | 5         | 5         | 7         | 5         | 5         | 7         |
| 3                            | Тренировочные турниры             | 71          | 4         | 5         | 7         | 6         | 5         | 7         | 7         | 6         | 7         | 5         | 5         | 7         |
| 4                            | Участие в турнирах                | 96          | 6         | 8         | 7         | 5         | 8         | 9         | 8         | 12        | 8         | 7         | 11        | 7         |
| 5                            | Общая физическая подготовка       | 19          | 1         | 2         | 2         | 2         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         |
| 6                            | Специальная физическая подготовка | 18          | 1         | 2         | 2         | 2         | 1         | 2         | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 2         |
|                              | <b>ИТОГО</b>                      | <b>468</b>  | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>42</b> | <b>39</b> | <b>36</b> | <b>42</b> | <b>39</b> | <b>39</b> | <b>42</b> | <b>36</b> | <b>39</b> | <b>42</b> |
|                              | Тренер                            |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |

**ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2021 год**

**Группа ТЭ-3**

**12 часов в неделю, всего 52 недели, 627 часов**

| №                            | Содержание занятий                | Всего часов | Янв.      | Февр.     | Март      | Апр.      | Май       | Июнь      | Июль      | Авг.      | Сен.      | Окт.      | Нояб.     | Декаб.    |
|------------------------------|-----------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                              |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>Теоретические занятия</b> |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1                            | Начало партии                     | 47          | 7         | 3         | 3         | 3         | 3         | 4         | 4         | 4         | 3         | 3         | 5         | 5         |
| 2                            | Тактика                           | 45          | 6         | 4         | 3         | 3         | 3         | 4         | 3         | 4         | 3         | 3         | 5         | 4         |
| 3                            | Стратегия                         | 46          | 5         | 4         | 4         | 3         | 3         | 4         | 3         | 4         | 3         | 4         | 5         | 4         |
| 4                            | Окончание партии                  | 49          | 5         | 4         | 7         | 3         | 3         | 3         | 4         | 4         | 3         | 4         | 5         | 4         |
| 5                            | История шашек, шаш. Кодекс        | 53          | 5         | 2         | 7         | 7         | 7         | 3         | 4         | 4         | 3         | 4         | 3         | 4         |
| <b>Практика</b>              |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1                            | Разбор сыгранных партий           | 81          | 5         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 6         | 7         |
| 2                            | Решение упражнений                | 79          | 5         | 7         | 7         | 7         | 7         | 6         | 7         | 7         | 7         | 7         | 5         | 7         |
| 3                            | Тренировочные турниры             | 80          | 5         | 6         | 7         | 7         | 7         | 5         | 6         | 6         | 7         | 7         | 10        | 7         |
| 4                            | Участие в турнирах                | 109         | 5         | 9         | 7         | 7         | 8         | 13        | 10        | 9         | 13        | 11        | 5         | 12        |
| 5                            | Общая физическая подготовка       | 19          | 2         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         |
| 6                            | Специальная физическая подготовка | 19          | 2         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         |
|                              | <b>ИТОГО</b>                      | <b>627</b>  | <b>52</b> | <b>48</b> | <b>56</b> | <b>51</b> | <b>52</b> | <b>53</b> | <b>52</b> | <b>51</b> | <b>53</b> | <b>52</b> | <b>51</b> | <b>56</b> |
|                              | Тренер                            |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |

| ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2021 год        |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|---|-----------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Группа ТЭ-4                                   |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 12 часов в неделю, всего 52 недели, 627 часов |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| №   | Содержание занятий                | Всего часов | Янв.      | Февр.     | Март      | Апр.      | Май       | Июнь      | Июль      | Авг.      | Сен.      | Окт.      | Нояб.     | Декаб.    |
|   |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>Теоретические занятия</b>                  |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1   | Начало партии                     | 47          | 7         | 3         | 3         | 3         | 3         | 4         | 4         | 4         | 3         | 3         | 5         | 5         |
| 2   | Тактика                           | 45          | 6         | 4         | 3         | 3         | 3         | 4         | 3         | 4         | 3         | 3         | 5         | 4         |
| 3   | Стратегия                         | 46          | 5         | 4         | 4         | 3         | 3         | 4         | 3         | 4         | 3         | 4         | 5         | 4         |
| 4   | Окончание партии                  | 49          | 5         | 4         | 7         | 3         | 3         | 3         | 4         | 4         | 3         | 4         | 5         | 4         |
| 5   | История шашек, шаш. Кодекс        | 53          | 5         | 2         | 7         | 7         | 7         | 3         | 4         | 4         | 3         | 4         | 3         | 4         |
| <b>Практика</b>                               |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1   | Разбор сыгранных партий           | 81          | 5         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 6         | 7         |
| 2   | Решение упражнений                | 79          | 5         | 7         | 7         | 7         | 7         | 6         | 7         | 7         | 7         | 7         | 5         | 7         |
| 3   | Тренировочные турниры             | 80          | 5         | 6         | 7         | 7         | 7         | 5         | 6         | 6         | 7         | 7         | 10        | 7         |
| 4   | Участие в турнирах                | 109         | 5         | 9         | 7         | 7         | 8         | 13        | 10        | 9         | 13        | 11        | 5         | 12        |
| 5   | Общая физическая подготовка       | 19          | 2         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         |
| 6   | Специальная физическая подготовка | 19          | 2         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         |
|   | <b>ИТОГО</b>                      | <b>627</b>  | <b>52</b> | <b>48</b> | <b>56</b> | <b>51</b> | <b>52</b> | <b>53</b> | <b>52</b> | <b>51</b> | <b>53</b> | <b>52</b> | <b>51</b> | <b>56</b> |
| Тренер  |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |

| ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2021 год       |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--|-----------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Группа ССМ-1                                 |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 21 час в неделю, всего 52 недели, 1094 часов |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| №  | Содержание занятий                | Всего часов | Янв.      | Февр.     | Март      | Апр.      | Май       | Июнь      | Июль      | Авг.      | Сен.      | Окт.      | Нояб.     | Декаб.    |
|  |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>Теоретические занятия</b>                 |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1  | Начало партии                     | 82          | 7         | 4         | 7         | 7         | 5         | 7         | 11        | 5         | 10        | 7         | 5         | 7         |
| 2  | Тактика                           | 68          | 7         | 4         | 7         | 7         | 5         | 7         | 7         | 5         | 5         | 4         | 5         | 5         |
| 3  | Стратегия                         | 84          | 7         | 4         | 7         | 7         | 10        | 7         | 10        | 4         | 10        | 6         | 5         | 7         |
| 4  | Окончание партии                  | 76          | 4         | 4         | 6         | 11        | 12        | 5         | 10        | 4         | 5         | 5         | 5         | 5         |
| 5  | История шашек, шаш. Кодекс        | 83          | 3         | 4         | 10        | 7         | 7         | 5         | 12        | 4         | 12        | 6         | 5         | 8         |
| 6  | Работа с компьютером              | 60          | 3         | 4         | 5         | 7         | 5         | 6         | 7         | 4         | 5         | 4         | 5         | 5         |
| <b>Практика</b>                              |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1  | Разбор сыгранных партий           | 102         | 11        | 4         | 15        | 7         | 6         | 14        | 4         | 14        | 5         | 2         | 12        | 8         |
| 2  | Решение упражнений                | 76          | 7         | 7         | 7         | 7         | 6         | 6         | 7         | 7         | 6         | 3         | 7         | 6         |
| 3  | Тематические турниры              | 64          | 7         | 4         | 5         | 7         | 7         | 5         | 6         | 5         | 5         | 5         | 4         | 4         |
| 4  | Практикумы                        | 64          | 7         | 10        | 5         | 7         | 4         | 5         | 5         | 5         | 4         | 5         | 3         | 4         |
| 5  | Участие в соревнованиях           | 262         | 24        | 29        | 14        | 7         | 19        | 18        | 10        | 27        | 19        | 38        | 28        | 29        |
| 6  | Общая физическая подготовка       | 36          | 1         | 3         | 3         | 5         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         |
| 7  | Специальная физическая подготовка | 37          | 3         | 3         | 3         | 4         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         |
|  | <b>ИТОГО</b>                      | <b>1094</b> | <b>91</b> | <b>84</b> | <b>94</b> | <b>90</b> | <b>92</b> | <b>91</b> | <b>95</b> | <b>90</b> | <b>92</b> | <b>91</b> | <b>90</b> | <b>94</b> |
| Тренер                                       |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |



**ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2021 год**

**Группа ССМ-2**

**21 час в неделю, всего 52 недели, 1094 часов**

| №                            | Содержание занятий                | Всего часов | Янв.      | Февр.     | Март      | Апр.      | Май       | Июнь      | Июль      | Авг.      | Сен.      | Окт.      | Нояб.     | Декаб.    |
|------------------------------|-----------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                              |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>Теоретические занятия</b> |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1                            | Начало партии                     | 82          | 7         | 4         | 7         | 7         | 5         | 7         | 11        | 5         | 10        | 7         | 5         | 7         |
| 2                            | Тактика                           | 68          | 7         | 4         | 7         | 7         | 5         | 7         | 7         | 5         | 5         | 4         | 5         | 5         |
| 3                            | Стратегия                         | 84          | 7         | 4         | 7         | 7         | 10        | 7         | 10        | 4         | 10        | 6         | 5         | 7         |
| 4                            | Окончание партии                  | 76          | 4         | 4         | 6         | 11        | 12        | 5         | 10        | 4         | 5         | 5         | 5         | 5         |
| 5                            | История шашек, шаш. Кодекс        | 83          | 3         | 4         | 10        | 7         | 7         | 5         | 12        | 4         | 12        | 6         | 5         | 8         |
| 6                            | Работа с компьютером              | 60          | 3         | 4         | 5         | 7         | 5         | 6         | 7         | 4         | 5         | 4         | 5         | 5         |
| <b>Практика</b>              |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1                            | Разбор сыгранных партий           | 102         | 11        | 4         | 15        | 7         | 6         | 14        | 4         | 14        | 5         | 2         | 12        | 8         |
| 2                            | Решение упражнений                | 76          | 7         | 7         | 7         | 7         | 6         | 6         | 7         | 7         | 6         | 3         | 7         | 6         |
| 3                            | Тематические турниры              | 64          | 7         | 4         | 5         | 7         | 7         | 5         | 6         | 5         | 5         | 5         | 4         | 4         |
| 4                            | Практикумы                        | 64          | 7         | 10        | 5         | 7         | 4         | 5         | 5         | 5         | 4         | 5         | 3         | 4         |
| 5                            | Участие в соревнованиях           | 262         | 24        | 29        | 14        | 7         | 19        | 18        | 10        | 27        | 19        | 38        | 28        | 29        |
| 6                            | Общая физическая подготовка       | 36          | 1         | 3         | 3         | 5         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         |
| 7                            | Специальная физическая подготовка | 37          | 3         | 3         | 3         | 4         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         |
|                              | <b>ИТОГО</b>                      | <b>1094</b> | <b>91</b> | <b>84</b> | <b>94</b> | <b>90</b> | <b>92</b> | <b>91</b> | <b>95</b> | <b>90</b> | <b>92</b> | <b>91</b> | <b>90</b> | <b>94</b> |
|                              | Тренер                            |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |

**ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2021 год**

**Группа ССМ-3**

**21 час в неделю, всего 52 недели, 1094 часов**

| №                            | Содержание занятий                | Всего часов | Янв.      | Февр.     | Март      | Апр.      | Май       | Июнь      | Июль      | Авг.      | Сен.      | Окт.      | Нояб.     | Декаб.    |
|------------------------------|-----------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                              |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>Теоретические занятия</b> |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1                            | Начало партии                     | 82          | 7         | 4         | 7         | 7         | 5         | 7         | 11        | 5         | 10        | 7         | 5         | 7         |
| 2                            | Тактика                           | 68          | 7         | 4         | 7         | 7         | 5         | 7         | 7         | 5         | 5         | 4         | 5         | 5         |
| 3                            | Стратегия                         | 84          | 7         | 4         | 7         | 7         | 10        | 7         | 10        | 4         | 10        | 6         | 5         | 7         |
| 4                            | Окончание партии                  | 76          | 4         | 4         | 6         | 11        | 12        | 5         | 10        | 4         | 5         | 5         | 5         | 5         |
| 5                            | История шашек, шаш. Кодекс        | 83          | 3         | 4         | 10        | 7         | 7         | 5         | 12        | 4         | 12        | 6         | 5         | 8         |
| 6                            | Работа с компьютером              | 60          | 3         | 4         | 5         | 7         | 5         | 6         | 7         | 4         | 5         | 4         | 5         | 5         |
| <b>Практика</b>              |                                   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1                            | Разбор сыгранных партий           | 102         | 11        | 4         | 15        | 7         | 6         | 14        | 4         | 14        | 5         | 2         | 12        | 8         |
| 2                            | Решение упражнений                | 76          | 7         | 7         | 7         | 7         | 6         | 6         | 7         | 7         | 6         | 3         | 7         | 6         |
| 3                            | Тематические турниры              | 64          | 7         | 4         | 5         | 7         | 7         | 5         | 6         | 5         | 5         | 5         | 4         | 4         |
| 4                            | Практикумы                        | 64          | 7         | 10        | 5         | 7         | 4         | 5         | 5         | 5         | 4         | 5         | 3         | 4         |
| 5                            | Участие в соревнованиях           | 262         | 24        | 29        | 14        | 7         | 19        | 18        | 10        | 27        | 19        | 38        | 28        | 29        |
| 6                            | Общая физическая подготовка       | 36          | 1         | 3         | 3         | 5         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         |
| 7                            | Специальная физическая подготовка | 37          | 3         | 3         | 3         | 4         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         |
|                              | <b>ИТОГО</b>                      | <b>1094</b> | <b>91</b> | <b>84</b> | <b>94</b> | <b>90</b> | <b>92</b> | <b>91</b> | <b>95</b> | <b>90</b> | <b>92</b> | <b>91</b> | <b>90</b> | <b>94</b> |
|                              | Тренер                            |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |

| ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2021 год         |                                   |             |            |           |            |            |            |           |            |            |           |            |            |            |
|--|-----------------------------------|-------------|------------|-----------|------------|------------|------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|------------|
| Группа ВСМ                                     |                                   |             |            |           |            |            |            |           |            |            |           |            |            |            |
| 24 часов в неделю, всего 52 недели, 1253 часов |                                   |             |            |           |            |            |            |           |            |            |           |            |            |            |
| №  | Содержание занятий                | Всего часов | Янв.       | Февр.     | Март       | Апр.       | Май        | Июнь      | Июль       | Авг.       | Сен.      | Окт.       | Нояб.      | Декаб.     |
| <b>Теоретические занятия</b>                   |                                   |             |            |           |            |            |            |           |            |            |           |            |            |            |
| 1  | Начало партии                     | 96          | 7          | 7         | 7          | 7          | 7          | 5         | 17         | 5          | 10        | 8          | 6          | 10         |
| 2  | Тактика                           | 79          | 7          | 7         | 7          | 7          | 7          | 10        | 7          | 4          | 5         | 7          | 6          | 5          |
| 3  | Стратегия                         | 92          | 7          | 7         | 7          | 7          | 10         | 5         | 10         | 5          | 10        | 8          | 6          | 10         |
| 4  | Окончание партии                  | 91          | 7          | 6         | 11         | 12         | 12         | 5         | 10         | 5          | 5         | 7          | 6          | 5          |
| 5  | История шашек, шаш. Кодекс        | 102         | 7          | 5         | 10         | 12         | 7          | 5         | 12         | 5          | 12        | 10         | 5          | 12         |
| 6  | Работа с компьютером              | 80          | 7          | 5         | 7          | 7          | 7          | 10        | 7          | 10         | 5         | 5          | 5          | 5          |
| <b>Практика</b>                                |                                   |             |            |           |            |            |            |           |            |            |           |            |            |            |
| 1  | Разбор сыгранных партий           | 111         | 14         | 8         | 15         | 7          | 8          | 16        | 1          | 14         | 8         | 5          | 7          | 8          |
| 2  | Решение упражнений                | 84          | 7          | 7         | 7          | 7          | 7          | 7         | 7          | 7          | 7         | 7          | 7          | 7          |
| 3  | Тематические турниры              | 69          | 7          | 4         | 7          | 7          | 7          | 5         | 6          | 5          | 6         | 5          | 5          | 5          |
| 4  | Практикумы                        | 71          | 7          | 5         | 7          | 7          | 7          | 5         | 7          | 5          | 5         | 5          | 5          | 6          |
| 5  | Участие в соревнованиях           | 295         | 30         | 29        | 14         | 7          | 25         | 17        | 17         | 38         | 17        | 41         | 38         | 22         |
| 6  | Общая физическая подготовка       | 48          | 7          | 3         | 3          | 7          | 7          | 3         | 3          | 3          | 3         | 3          | 3          | 3          |
| 7  | Специальная физическая подготовка | 35          |            | 3         |            | 7          | 4          | 3         | 3          | 3          | 3         | 3          | 3          | 3          |
|  | <b>ИТОГО</b>                      | <b>1253</b> | <b>114</b> | <b>96</b> | <b>102</b> | <b>101</b> | <b>115</b> | <b>96</b> | <b>107</b> | <b>109</b> | <b>96</b> | <b>114</b> | <b>102</b> | <b>101</b> |
|  | Тренер                            |             |            |           |            |            |            |           |            |            |           |            |            |            |

### 3.6.Рекомендации по организации психологической подготовки

Выделяют следующие цели организации психологического сопровождения спортсменов в рамках психологической подготовки к соревнованиям:

#### 1. Ознакомление с процедурой.

Для достижения этой цели применяются следующие формы работы: рассказ с последующим обсуждением, просмотр видеозаписи соревнований (имеет постановочный характер) с последующим обсуждением, игра-драматизация (проигрывание процедуры соревнования на знакомом материале (юмористическом или общеизвестном)).

#### 2. Формирование адекватного реалистичного мнения о соревновании.

Оптимальным методом в данном случае является групповая дискуссия с целью свободного обсуждения спортсменами собственных позиций и мнений по обозначенному ведущим вопросу, что позволит выразить собственные страхи и тревоги, поделиться своими соображениями с другими членами группы и, в конечном счете, найти ресурсные моменты в новой форме соревнования.

#### 3. Формирование конструктивной стратегии деятельности на соревновании.

Работу по данному направлению рекомендуется строить в несколько этапов:

- *Анализ особенностей учебной деятельности* спортсмена (включает в себя психолого-педагогическую диагностику, самоанализ спортсмена, экспертные оценки тренеров).

- *Выделение «места наименьшего сопротивления»* (Пример: для спортсмена-лидера группы таким «местом наименьшего сопротивления» может стать возможность набрать минимально нужное количество очков, отказавшись от попыток набрать больше очков, или необходимость сдаться, если он не может победить).

- *Разработка адресных рекомендаций* для спортсмена, родителей, тренеров.

Адресность предполагает, что рекомендации даются не о подготовке к соревнованиям вообще, а с учетом сильных и слабых сторон тренировочной деятельности спортсмена.

#### **4.** *Развитие основных навыков, необходимых для успешного участия в соревнованиях.*

В рамках реализации первых двух целей тренер может добиться преодоления процессуальных трудностей спортсменов, связанных с недостаточной осведомленностью спортсменов о процедуре соревнований. Реализация третьей цели решает задачи преодоления личностных трудностей, формирования адекватной стратегии поведения во время соревнований и снятия эмоционального напряжения перед и в ходе соревнования. Четвертая цель решает трудности, связанные с когнитивными особенностями деятельности соревнований.

Психологическое сопровождение спортсменов реализуется на следующих этапах:

- 1.** *Психологическая диагностика.* Проведение фронтальной диагностики спортсменов: выявление детей группы риска, диагностика уровня тревожности. По результатам проведенной диагностики тренер составляет программу коррекционной работы и программу психологического сопровождения. На этом этапе можно сформировать группу поддержки, состоящую из детей, у которых могут возникнуть трудности в подготовке к соревнованиям. Работа с группой поддержки может вестись в рамках индивидуальных или групповых консультаций, проведения тренинговых занятий корректирующей направленности.

- 2.** *Индивидуальное и групповое консультирование спортсменов.* Проведение консультативной работы со спортсменами по преодолению трудностей и развитию навыков, способствующих эффективному выступлению на соревнованиях: Снятие

тревожного состояния, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей;

**3.** *Тренинговые занятия со спортсменами.* Групповые занятия по контролю эмоций, преодолению стрессового состояния (личностные трудности), ознакомлении с процедурой выступления на соревнованиях, проведение встреч со спортсменами, уже участвовавшими в соревнованиях (процессуальные трудности), выработка индивидуального стиля работы (когнитивные трудности).

**4.** *Информационная поддержка.* Составление, выпуск различной информационной литературы – буклеты, памятки, брошюры. В рамках данного направления также рекомендуется оформление информационного стенда для спортсменов («Участвуем в соревнованиях», «В день турнира»).

На этапе подготовки к соревнованиям можно использовать различные формы психологической поддержки:

**1.** *Групповые психологические занятия* для различных категорий спортсменов (например, для подростков с трудностями организации деятельности). Цель этих занятий – выработка необходимых навыков. Очень важно, чтобы занятия носили дифференцированный характер, то есть, чтобы в них принимали участие не все спортсмены, а спортсмены, имеющие специфические трудности.

**2.** *Индивидуальные консультации спортсменов.* Эта форма работы в большей степени подходит для тех спортсменов, чьи трудности имеют в основном личностный характер (например, тревожные или перфекционисты).

**3.** *Составление рекомендаций для шашистов.* Эта форма работы особенно подходит в том случае, если имеющиеся трудности мало подвержены коррекционному воздействию. Очень важно фиксировать эти рекомендации в письменной форме, чтобы подростки могли их использовать в качестве памятки.

Соревнования - ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности соревнования не стимулирует ребенка, а напротив, мешает подготовке.

Следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

### **3.7. Планы применения восстановительных средств**

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение (по схеме);
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

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 соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

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

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом. Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой

после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

### **3.8.Планы антидопинговых мероприятий**

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому

спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

### План антидопинговых мероприятий

План составлен для каждого этапа спортивной подготовки

| Этапы подготовки          | Вид программы  | Тема                       | Ответственный за проведение                              | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия   |
|---------------------------|--|----------------------------|--|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие  | Вред Допинга для спорта    | Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении | 1 раз в год      | Проведение теоретических занятий в школе |
|                           | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | Честный спорт, без допинга | Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении | 1 раз в год      | Проведение теоретических занятий в школе |
|                           |  | STOP DOPING                | Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении | 1 раз в год      | Проведение теоретических занятий в школе |
|                           | Роль родителей в процессе  | Если ты заболел            | Тренер   | 1 раз в год      | Проведение теоретических                 |



|  |   |  |  |                |  |
|--|---|--|--|----------------|--|
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | формирования антидопинговой культуры        |  |  |                | занятий в школе  |
|  | Виды нарушений антидопинговых правил        | Антидопинговый справочник спортсмена   | Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении | 1 раз в год    | Проведение теоретических занятий в школе   |
|  |   | Сбор проб                              | Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении | 1 раз в год    | Проведение теоретических занятий в школе   |
|  | Последствие нарушений антидопинговых правил | Сбор проб и санкции против росспорта   | Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении | 1 раз в год    | Проведение теоретических занятий в школе   |
|  |   | Последствия допинга для здоровья       | Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении | 1 раз в год    | Проведение теоретических занятий в школе   |
|  | Психологическая подготовка                  | Честно скажи НЕТ допингу!              | Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении | 1 раз в год    | Проведение теоретических занятий в школе   |
|  | Семинар для спортсменов и тренеров          | «Виды нарушений антидопинговых правил» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении | 1-2 раза в год | Доводить тренерам полученную информацию до своих спортсменов и родителей   |
|  | Семинар для спортсменов и тренеров          | «Проверка лекарственных средств        | Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении | 1-2 раза в год | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер |

|  |                                 |  |   |                |  |
|--|---------------------------------|--|---|----------------|--|
|  |                                 |  |   |                | называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> |
| Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг контроля»<br>«Система АДАМС» | Спортсмен                                   | 1 раз в год    | образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>  |
|  | Семинар для спортсменов         |  | Ответственный за антидопинговое обеспечение | 1-2 раза в год | ответственный за антидопинговое обеспечение  |

Круглогодично тренерским составом на тренерских советах и в учебных классах 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.

#### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также

иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным. Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

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

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального,

совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

### **3.9. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в шашки, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и дать основные команды.
2. Составить конспект и провести тренировку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект занятия.
6. Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.
7. Руководить командой группы на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по шашкам.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию, тренировочные занятия спортсмены выполняют

самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по шашкам.
2. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации учебных занятий.

На этапе углубленной специализации для занимающихся необходимо организовать семинар по подготовке общественных тренеров и судей. По итогам семинара его участники сдают зачет по теории и практике. Присвоение званий «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту» оформляется приказом по СШОР.

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

##### **4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта шашки.**

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

Условные обозначения

3- значительное влияние

2-среднее влияние

1-незначительное влияние

#### **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**

На этапе начальной подготовки: - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по виду спорта шашки; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменов; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шашки; - выполнение третьего юношеского разряда (НП-1) ; - второго юношеского разряда (НП-2).

- знать основные правила шашечного кодекса;
- элементарные знания по разыгрыванию дебюта;
- уметь использовать большой материальный перевес;
- уметь находить простейшие комбинации;
- элементарные знания по реализации преимущества в эндшпиле;

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): - общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка; - приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шашки; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов; - выполнение первого юношеского разряда или третьего взрослого разряда (ТЭ-1) ; - выполнение второго взрослого разряда (ТЭ-2) ; - выполнение первого взрослого разряда (ТЭ-3) ; - выполнение КМС (ТЭ-4).

- знать основные планы игры в дебютах «Кол», «Тычок», «Отыгрыш», «Городская партия», «Обратная городская партия», «Гамбит Кукуева», «Игра Бодянского»;
- уметь реализовывать позиционный и материальный перевес;
- уметь рассчитывать варианты на 3-4 хода;
- уметь оценить позицию и наметить план игры;
- знание теории в эндшпиле;

На этапе совершенствования спортивного мастерства: - повышение функциональных возможностей организма спортсменов; - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и

всероссийских официальных спортивных соревнованиях; - поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья спортсменов; - выполнение МС

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

На этапе высшего спортивного мастерства: - достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях. Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов. Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

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

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

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

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)   |  | Сроки проведения контроля |
|---------------------------------|--|--|---------------------------|
|                                 | юноши  | девушки  | Октябрь-декабрь           |
| Скоростные качества             | Бег на 30 м (не более 6,9 см)  | Бег на 30 м (не более 7,2 см)                                    | Октябрь-декабрь           |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 115 см)   | Прыжок в длину с места (не менее 110 см)                         | Октябрь-декабрь           |
| выносливость                    | Приседание без остановки (не менее 10 раз)   | Приседание без остановки (не менее 8 раз)                        | Октябрь-декабрь           |
| 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)  | Октябрь-декабрь           |
|                                 | Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)   | Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)                   | Октябрь-декабрь           |
|                                 | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз) | Октябрь-декабрь           |
| Координация                     | Челночный бег 3x10м (не более 10,4 с)  | Челночный бег 3x10м (не более 10,9 с)                            | Октябрь-декабрь           |
| Гибкость                        | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) |  | Октябрь-декабрь           |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа   |  | Октябрь-декабрь           |

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



|                                 |  |  |                           |
|---------------------------------|--|--|---------------------------|
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения ( тесты)  |  | Сроки проведения контроля |
|                                 | юноши  | девушки  | Октябрь-декабрь           |
| Скоростные качества             | Бег на 60 м (не более 11,6 см)   | Бег на 60 м (не более 12,3 см)                                   | Октябрь-декабрь           |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места( не менее 140 см)   | Прыжок в длину с места( не менее 130 см)                         | Октябрь-декабрь           |
| выносливость                    | Приседание без остановки ( не менее 15 раз)  | Приседание без остановки ( не менее 13 раз)                      | Октябрь-декабрь           |
| 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)  | Октябрь-декабрь           |
|                                 | Подъем туловища лежа на спине ( не менее 13 раз)   | Подъем туловища лежа на спине ( не менее 10 раз)                 | Октябрь-декабрь           |
|                                 | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз) | Октябрь-декабрь           |
| Координация                     | Челночный бег 3x10м (не более 10,1 с)  | Челночный бег 3x10м (не более 10,7 с)                            | Октябрь-декабрь           |
| Гибкость                        | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями рук коснуться пола (не менее 2 раз) |  | Октябрь-декабрь           |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа   |  | Октябрь-декабрь           |

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

|                                 |  |   |                           |
|---------------------------------|--|---|---------------------------|
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)   |   | Сроки проведения контроля |
|                                 | юноши  | девушки   | Октябрь-декабрь           |
| Скоростные качества             | Бег на 60 м (не более 10,5 с)  | Бег на 60 м (не более 11 с)                                       | Октябрь-декабрь           |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)   | Прыжок в длину с места (не менее 150 см)                          | Октябрь-декабрь           |
| Выносливость                    | Приседание без остановки (не менее 20 раз)   | Приседание без остановки (не менее 18 раз)                        | Октябрь-декабрь           |
|                                 | Бег на 1 км (не менее 4 мин 50 с)  | Бег на 1 км (не менее 6 мин)                                      |                           |
| Сила                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)  | Октябрь-декабрь           |
|                                 | Подъем туловища лежа на спине (не менее 16 раз)  | Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)                   | Октябрь-декабрь           |
|                                 | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 15 раз) | Октябрь-декабрь           |
| Гибкость                        | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями рук коснуться пола (не менее 2 раз) |   | Октябрь-декабрь           |

|                        |                                    |                 |
|------------------------|------------------------------------|-----------------|
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Октябрь-декабрь |
| Спортивный разряд      | «Кандидат в мастера спорта»        |                 |

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

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                   |   | Сроки проведения контроля |
|---------------------------------|--|---|---------------------------|
|                                 | юноши  | девушки   |                           |
| Скоростные качества             | Бег на 60 м (не более 9,9 см)                                    | Бег на 60 м (не более 10,3 см)                                    | Октябрь-декабрь           |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 175 см)                         | Прыжок в длину с места (не менее 165 см)                          | Октябрь-декабрь           |
| Выносливость                    | Приседание без остановки (не менее 25 раз)                       | Приседание без остановки (не менее 23 раз)                        | Октябрь-декабрь           |
|                                 | Бег на 2 км (не менее 9 мин 30 с)                                | Бег на 2 км (не менее 11 мин 30 сек )                             |                           |
| Сила                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)  | Октябрь-декабрь           |
|                                 | Подъем туловища лежа на спине (не менее 18 раз)                  | Подъем туловища лежа на спине (не менее 14 раз)                   | Октябрь-декабрь           |
|                                 | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)             | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 17 раз) | Октябрь-декабрь           |

|                        |  |                 |
|------------------------|--|-----------------|
| Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями рук коснуться пола (не менее 8 раз) | Октябрь-декабрь |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа   | Октябрь-декабрь |
| Спортивный разряд      | «мастер спорта России», «гроссмейстер России»  |                 |

**4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического исследования.**

Контрольные упражнения для оценки технической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

НП-1

- ловля четырьмя дамками одну
- комбинации в 1 ход

НП-2

- ловля тремя дамками одну дамку, при условии, что одинокая дамка не находится на главной дороге
- комбинации в 2 хода

ТЭ-1 окончание четыре дамки против дамки и шашки

Комбинации в 3 хода

первые 5 ходов в дебютах «Кол», «Тычок», «Отыгрыш», «Городская

партия», «Обратная городская партия», «Гамбит Кукуева», «Игра Бодянского»;

ТЭ-2

окончание три дамки против дамки и шашки

Комбинации в 4 хода

основные планы игры в дебютах «Кол», «Тычок», «Отыгрыш», «Городская

партия», «Обратная городская партия», «Гамбит Кукуева», «Игра Бодянского»;

ТЭ-3

Окончание две дамки и шашка на С1 против дамки и шашки на А3

Комбинации в 5 ходов

«Перекресток», «Вилочка», «Обратная городская» «Обратный кол»

ТЭ-4

Окончание четыре дамки против двух дамок

Комбинации в 6 ходов

Дебюты «Ленинградская защита», «Новоленинградская защита», «Киевская защита», «Новокиевская защита» - общий обзор, первые 7-8 ходов.

ССМ

Позиции со связкой правого фланга.

Комбинации в 7 ходов

Этюды в 7 ходов

ВСМ

Три дамки против дамки и двух простых

Комбинации в 8 ходов

Этюды в 8 ходов

## **5. Перечень информационного обеспечения программы**

Список литературы.

1. Адамович В.К. Позиционные приемы игры в русских шашках. М., ФиС, 1976.
2. Блиндер Б.М. Избранные партии, окончания, этюды. М., ФиС, 1960.
3. Белоусов В.Н., Шац М.М. Курс шашечных лекций (2 части). Челябинск, 1995.
4. Вигман В.Я. Радость творчества. М., ФиС, 1986.
5. Вирный А.Я. Немного о шашках, но по существу. М. Гранд, 2004.
6. Витошкин Л.С. Секреты этюдного творчества. Минск, Польша, 1986
7. Волчек А.А. Шашечный практикум 2000 позиций для самостоятельного решения. Минск, Харвест, 2004.
8. Высоцкий В.Н., Горин А.П., Дебютная энциклопедия по русским шашкам. (в 4-х томах) М., Восток-ИЗДАТ, 2006.
9. Герцензон Б.М., Гершт С.С. Волшебник русских шашек. Лениздат, 1991.
10. Герцензон Б.М., Напреенков А. Шашки – это интересно. Л., Детская литература, 1989.
11. Голосуев В.М. Играйте в шашки. Лениздат, 1983.
12. Голосуев В.М. Мастера шашечных турниров. Лениздат, 1989.
13. Городецкий В.Б. Борьба в середине партии. М., ФиС, 1965.
14. Городецкий В.Б. Книга о шашках. М., Детская литература, 1984.
15. Дунаевский А.И. Окончание в шашечной партии. М., ФиС, 1965.
16. Злобинский А.Д. Комбинации в русских шашках. Киев, Здоровье, 1985.
17. Калинин Д.М., Становский М.М. Шашечный этюд. М, ФиС, 1982.
18. Куличихин А.И. История развития русских шашек. М, ФиС, 1982.
19. Кукуев Н.А. 125 шашечных этюдов. М, ФиС, 1950.

20. Литвинович В.С., Перченко И.Р. Школа позиционной игры. М, ФиС, 1984.
21. Литвинович В.С., Негра Н.Н. Курс шашечных дебютов. Минск, Полымя, 1985.
22. Маламед В.Р., Барский Ю.П. Курс шашечных окончаний. М, ФиС, 1989.
23. Миротин Б.А., Козлов И.П. Тактика в русских шашках. М, ФиС, 1974.
24. Рамм Л.М. Курс шашечных начал. М, ФиС, 1953.
25. Русские шашисты. М, ФиС, 1987.
26. Сидлин А.М. Как оценить позицию в шашках. М, ФиС, 1966.
27. Соминский С.С. Комбинационные идеи в русских шашках. М, ФиС, 1979.
28. Хацкевич Г.И. 25 уроков шашечной игры. Минск, Полымя, 1979.
29. Цирик З.И. Четверть века за шашечной доской. Харьков, Прапор, 1965.
30. Цирик З.И. Шашечный эндшпиль. М, ФиС, 1959.
31. Цирик З.И. Русские шашки. М, ФиС, 1953.
32. Цукерник Э.Г. Антология шашечных комбинаций. М, ФиС, 1987.
33. Шмутьян Т.Г. Середина игры в шашки. М, ФиС, 1954.
34. Шашечный кодекс России. Тихвин, 2003.

#### Методическое обеспечение образовательной программы

##### (Учебно-методический комплекс)

1. Информационное сопровождение на печатных и электронных носителях:
  - a. Литература для педагогов
  - b. Литература для учащихся
  - c. Шашечные сайты
    - <http://www.edc.org.pl/edc/>
    - <http://www.fmjd.org/>
    - <http://www.kndb.nl/cms/>
    - <http://www.shashki.com/>
    - <http://www.shashki.ru/>
    - <http://www.fmsr.ru/>
  - d. Электронные учебники
    - <http://shkolashashek.narod.ru/>
  - e. Творческие работы учащихся предыдущих лет обучения по различным темам.
2. Раздаточный материал для аудиторных занятий по русским и международным шашкам
  - a. Комбинации по темам
  - b. Дебютные варианты
  - c. Основные приемы игры в миттельшпиле

- d. Основные мотивы в окончаниях
- e. Турнирные таблицы
- f. Учебные диаграммы
- g. Календари соревнований
- h. Работа с текстом
- 3. Компьютерные учебные программы
  - a. WINRUSS
  - b. WINBRAZ
  - c. WINDAM
  - d. AURORA
  - e. TRUUS
  - f. PLUS600
  - g. DAM22
  - h. TORNADO
  - i. CH
- 4. Компьютерные базы данных
  - a. WINTRUUS
  - b. AURORA
  - c. TORNADO 1.0/2.0
  - d. TURBO DAMBASE
- 5. Компьютерные судейские программы
  - a. SW-46RUS
  - b. TOERNOOIMANAGER
  - c. KOMPITIE

### **6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

| <b>тренировочные мероприятия в Санкт-Петербурге</b>                                    |                          |                  |                 |
|--|--------------------------|------------------|-----------------|
| 1  | ТМ в каникулярный период | По назначению    | Санкт-Петербург |
| 2  | ТМ по ОФП                | По назначению    | Санкт-Петербург |
| 3  | ТМ по ОФП                | По назначению    | Санкт-Петербург |
| 4  | ТМ по ОФП                | По назначению    | Санкт-Петербург |
| <b>Тренировочные мероприятия за пределами Санкт-Петербурга и Ленинградской области</b> |                          |                  |                 |
| № п/п  | Наименование мероприятия | Сроки проведения |                 |

|   |  |                  |                  |
|---|--|------------------|------------------|
|   |  |                  | Место проведения |
| 1   | Тренировочное мероприятие для подготовки к соревнованиям "Международный турнир по шашкам "   | По назначению    | По назначению    |
| 2   | Тренировочное мероприятие для подготовки к соревнованиям "Международный турнир по шашкам - 64"   | По назначению    | По назначению    |
|   | Итого:   |                  |                  |
| <b>Соревнования за пределами Санкт-Петербурга и Ленинградской области</b> |  |                  |                  |
| № п/п   | Наименование мероприятия   | Сроки проведения | Место проведения |
| 1   | Первенство России по русским шашкам в возрастных группах: -юниоры, юниорки (до 27 лет)-не старше 1995 года рождения; -юниоры ,юниорки (до 20 лет)- не старше 2002 года рождения; - юноши, девушки (до 17 лет)- не старше 2005 года рождения. | По назначению    | По назначению    |
| 2   | Чемпионат России по дисциплинам: русские шашки - быстрая игра - командные соревнования, русские шашки - молниеносная игра - командные соревнования   | По назначению    | По назначению    |
| 3   | Международный турнир по шашкам   | По назначению    | По назначению    |
| 4   | Международный турнир ""  | По назначению    | По назначению    |
| 5   | Турнир по Русским шашкам Памяти С. Овечкина  | По назначению    | По назначению    |
| 6   | Международный турнир по шашкам -64   | По назначению    | По назначению    |
| 7   | Международный турнир по шашкам   | По назначению    | По назначению    |
| 8   | Международный турнир по шашкам   | По назначению    | По назначению    |
| 9   | Международные соревнования   | По назначению    | По назначению    |
| 10  | Международный турнир по шашкам   | По назначению    | По назначению    |
| <b>Организация и проведение учреждением спортивных соревнований</b>       |  |                  |                  |
| № п/п   | Наименование мероприятия   | Сроки проведения | Место проведения |
| 1   | Турнир, посвященный победе в Великой Отечественной войне по шашкам   | По назначению    | Санкт-Петербург  |
| 2   | Полуфинал Первенства СПб ГБУ СШОР по шахматам и шашкам по шашкам   | По назначению    | Санкт-Петербург  |



|   |  |               |                 |
|---|--|---------------|-----------------|
| 3 | Финал Первенства СПб ГБУ СШОР по шахматам и шашкам по шашкам | По назначению | Санкт-Петербург |
| 4 | Турнир памяти Дмитрия Абарина по шашкам                      | По назначению | Санкт-Петербург |
| 5 | Новогодний турнир по быстрым шашкам                          | По назначению | Санкт-Петербург |

#### Городские соревнования

| № п/п | Наименование мероприятия   | Сроки проведения | Место проведения |
|-------|--|------------------|------------------|
| 1     | Чемпионат Санкт-Петербурга по русским шашкам   | По назначению    | Санкт-Петербург  |
| 2     | Чемпионат Санкт-Петербурга по столеточным шашкам   | По назначению    | Санкт-Петербург  |
| 3     | Турнир по русским шашкам «Петербургские надежды»   | По назначению    | Санкт-Петербург  |
| 4     | Чемпионат Санкт-Петербурга по Русским шашкам среди студентов образовательных организаций высшего профессионального образования по русским шашкам | По назначению    | Санкт-Петербург  |
| 5     | Чемпионат Санкт-Петербурга среди студентов образовательных организаций высшего профессионального образования по столеточным шашкам               | По назначению    | Санкт-Петербург  |
| 6     | Кубок Победы по русским шашкам   | По назначению    | Санкт-Петербург  |
| 7     | Первенство Санкт-Петербурга по молниеносной игре в русские и столеточные шашки   | По назначению    | Санкт-Петербург  |
| 8     | Чемпионат Санкт-Петербурга по молниеносной игре в русские и столеточные шашки  | По назначению    | Санкт-Петербург  |
| 9     | Традиционный турнир по шашкам «Белые ночи»   | По назначению    | Санкт-Петербург  |
| 10    | Первенство Санкт-Петербурга по русским шашкам (отбор к соревнованиям 2022 г.)  | По назначению    | Санкт-Петербург  |
| 11    | Командный чемпионат Санкт-Петербурга по русским шашкам   | По назначению    | Санкт-Петербург  |
| 12    | Первенство Санкт-Петербурга по столеточным шашкам(отбор к соревнованиям 2022 г.)   | По назначению    | Санкт-Петербург  |
| 13    | Чемпионат Санкт-Петербурга по быстрой игре в русские и столеточные шашки   | По назначению    | Санкт-Петербург  |
| 14    | Первенство Санкт-Петербурга по быстрой игре в русские и столеточные шашки (отбор к соревнованиям 2022 г.)  | По назначению    | Санкт-Петербург  |

|    |  |               |                 |
|----|--|---------------|-----------------|
| 15 | Традиционный турнир по шашкам<br>«Мемориал В.А. Сокова»    | По назначению | Санкт-Петербург |
| 16 | Кубок Санкт-Петербурга по русским и<br>стоклеточным шашкам | По назначению | Санкт-Петербург |