

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ БАЙКАЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «БАЙКАЛОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «06» декабря 2022 г.
Протокол № 5

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУ ДО «Байкаловская детско-
юношеская спортивная школа»
№ 6-од от «09» января 2023 г.
Новикова С.В. С-У

м.п.



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ШАШКИ»

(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «Шашки», утвержденным приказом
Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1072)

Возраст обучающихся – от 6 до 18 лет

Срок реализации программы – в соответствии с этапом спортивной
подготовки

Разработчики:

Тренер-преподаватель
Короленко Дмитрий Владимирович

Тренер-преподаватель
Короленко Светлана Александровна

с. Байкалово
2023

I. Общие положения

1. Дополнительная программа спортивной подготовки

Настоящая программа спортивной подготовки (далее – Программа) подготовлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шашки, утвержденным приказом Минспорта России 24.11.2022 № 1072¹ (далее – ФССП), разработанного на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в РФ с целью: организации, планирования и проведения тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку (далее - спортсменами) в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Байкаловской детско-юношеской спортивной школе».

2. Цели и задачи

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

Цели: «начального подготовки»

1. Развитие мышления, самостоятельности, внимательности, памяти.
2. Заложение основы гармоничного развития детей и расширить их представление об окружающем мире, приобщить детей к общечеловеческим и культурным ценностям
3. Социально-личностное развитие ребенка и его творческие способности посредством обучения игре шашки

Задачи: «начального подготовки»

1. Обучить основам шашечной игры;
2. Развить стремления детей к самостоятельности, расширение кругозора;
3. Привить любовь к занятиям спорта и к шашкам, в частности.
4. Познакомить учащихся с историей зарождения и развития шашечной игры в Море и нашей страны;

Цели: «учебно-тренировочного этапа» 1. Раскрытие умственного, нравственного, эстетического, волевого потенциала личности воспитанников, развитие интеллектуальных способностей детей при обучении игре в шашки.

2. Подготовка квалифицированных спортсменов (получение спортивного разряда)

Задачи: «учебно-тренировочного этапа»

1. Развить умственные способности детей: логическое мышление, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образное и ассоциативное мышление, аналитическое мышление;

2. Выработать у детей умение применять полученные знания на практике;

3. Углубленное изучение основных дебютов.

Научить ребенка, в какой-то мере, профессиональной игре в русские шашки, сознательному умению распоряжаться своими знаниями, расширить арсенал мыслительных способностей учащихся.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов. На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся детских садов и общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 6 - летнего возраста, желающие заниматься шашками, имеющие письменное разрешение врача.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	12
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства			

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4	8	9			
Общее количество часов в год	208	416	468			

5. Формы и виды обучения

Формы обучения: групповая, индивидуальная и индивидуально-групповая.

Виды занятий: беседа, лекции, мастер классы, практические занятия, соревнования и т.д.

Формы подведения результатов: беседа, мастер класс, практическое занятие, соревнование и на их основе присвоение спортивных разрядов.

Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;

Учебно-тренировочные мероприятия

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

	спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14		
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-		
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства	Этап высшего спортивног о мастерства
		До год а	Свыш е года	До тр ех ле т	Свыш е трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4	8	9			
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3			
		Наполняемость групп (человек)					
		10		6			
		1.	Общая физическая подготовка	16	21	23	
2.	Специальная физическая подготовка	16	13	14			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	17	24			
4.	Техническая подготовка	69	145	168			
5.	Тактическая подготовка	36	90	88			
6.	Теоретическая подготовка	56	99	100			
7.	Психологическая подготовка	8	10	13			
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6	6			
9.	Инструкторская практика	-	5	10			
10.	Судейская практика	-	3	9			
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2			
12.	Восстановительны е мероприятия	1	5	11			

Общее количество часов в год	208	416	468			
-------------------------------------	------------	------------	------------	--	--	--

**План – график распределения тренировочных часов
Для шашистов группы начальной подготовки 1 год (4 часов в неделю)**

Группа -НП 1		Периоды											
		Соревновательный				Переходно-восстановительный				Подготовительный			
Виды подготовки		Месяц											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Общая физическая подготовка	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1
2	Специальная физическая подготовка	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	5	4	5	6	6	5	6	6	7	6	7	6
5	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Теоретическая подготовка	6	7	6	5	5	6	6	3	3	3	3	3
7	Психологическая подготовка	1	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
9	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-
12	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
	Всего часов 208	19	17	17	19	17	19	17	14	21	17	16	15

**План – график распределения тренировочных часов
Для шашистов группы начальной подготовки 2 года (8 часов в неделю)**

Группа -НП 2		Периоды											
		Соревновательный				Переходно-восстановительный				Подготовительный			
Виды подготовки		Месяц											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Общая физическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	Специальная физическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	-	-	3	-	-	-	-	-	6	-
4	Техническая подготовка	13	7	13	13	7	15	18	18	12	12	6	11

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3.			
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций	В течение года

		по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3			
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.3.			
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.			
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Разъяснительная беседа по пресечению использования допинга.	Круглогодично	Медицинское обследование.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Разъяснительная беседа по пресечению использования допинга.	Круглогодично	Медицинское обследование.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шашкам. 38 Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время занятий на тренировочном этапе у шашкистов необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шашечных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ. Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия и проводит занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по шашкам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря. Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания - судьи по спорту.

10. Восстановительные средства и мероприятия

Основные восстановительные средства:

3. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
4. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-380 с добавлением «Хвойного экстракта»).
- 5 Парная баня – применять накануне «дня отдыха».
6. Массаж и самомассаж.

Восстановительные средства

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, построение тренировочных и соревновательных циклов, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание, физические средства восстановления (душ)
- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон, отдых.
- особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма

к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Основное содержание психологической подготовки шашистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шашками;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств - развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шашистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности. В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шашистов, задач и направленности тренировочного занятия.

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

тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шашистов.

Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шашиста

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

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- овладеть уровнем физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «шашки»;
- олучить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовк

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «шашки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шашки»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения

не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов

и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 2 года обучения осуществляется по результатам сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и по результатам тестирования.

Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 6 - летнего возраста, желающие заниматься шашками, имеющие письменное разрешение врача. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и по результатам тестирования.

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

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

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 1 года), выполнившие требования контрольно - переводных нормативов и сдавшие нормативы по общей

физической и специальной физической подготовке и по результатам тестирования.

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «шашки»

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

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Специальная физическая подготовка.

Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шашечной доске и комбинаций. История и основные направления шашечной композиции. Правила проведения конкурсов.

Упражнения для развития счетных способностей.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в шашках, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по шашкам.

Структура:

Исторический обзор развития игры

Разнообразные игры на клетчатой доске. Возникновение шашечных игр и распространение их по миру.

Правила игры

Знакомство с правилами игры, в соответствии с шашечным кодексом.

Дебют

Строение шашечной доски. Оценка сильных полей. Центр.

Миттельшпиль

Бортовые и центральные шашки. «Золотая» шашка. Изолированная шашка. Проходная шашка.

Эндшпиль

Петля. Столбняк. Диагонали доски. Шлагбаум. Двойная петля. Переплет.

Стратегия. Сравнение стратегических и тактических приемов игры. Оппозиция. Изолированная шашка. Простейшие способы выигрыша. Запирание. Прорыв.

Тактика. Использование правила «Рубить обязательно». Ударные колонны. Цепочка шашек. Элементы комбинации. Простейшие удары.

Решение позиций

В области развития творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи, отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

Турнирная практика

Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры.

Воспитательная работа

Воспитательная работа направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача - воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели, что особенно необходимо при участии в командных соревнованиях.

Одним из главных качеств спортсмена является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкое исполнение указания тренера, соблюдение правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются в повседневных заботах и непосредственно в спортивной деятельности.

Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью тренера педагога сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочный процесс, постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого совершенствования, спортивного и интеллектуального. Отрицательно влияют на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Необходимо, дав знания о нормах морали и этики, прививать обучаемым привычку постоянно следовать им; со временем эта привычка должна стать потребностью подрастающего спортсмена, чертой характера.

В школе применяются следующие формы воспитательной работы:

- активное привлечение учащихся к общественной работе;
- систематическое освещение событий в стране и мире;
- информацию о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта, о соревнованиях и победах шашкистов;
- беседы на общественно-политические, нравственные темы;
- встречи с ветеранами, интересными людьми;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;
- просмотр соревнований, сеансов одновременной игры;
- посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде);

- регулярное посещение театров и кино, музеев и выставок;
- проведение тематических бесед и диспутов, праздников, вечеров отдыха;
- оформление стендов, стенгазет, молний с поздравлениями победителей соревнований, с днями рождения занимающихся;
- взаимосвязь с общеобразовательной школой и школьными организациями.

Важным условием успешной воспитательной работы является единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательных и спортивных школ.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	12480 /24960		
	Общая физическая подготовка	960/1260	В течении года	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Специальная физическая подготовка	960/780	В течении года	Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины игры в шашки.
	Участие в спортивных соревнованиях	0/1020	В течении года	Участие шашкистов в классификационных и тематических турнирах.
	Техническая подготовка	4140/8700	В течении года	Понятие о технических элементах вида спорта и изучение дебютов.
	Тактическая подготовка	2160/5400	В течении года	«Комбинация – это душа шашек». Данная тема включает в себя детальный разбор комбинаций: ударная колонна, решето, финальный удар, удаление опорных шашек и т.д. Также эта тема включает в себя изучение различных типов комбинаций, как по механизму проведения, так и по рисунку: мостик, каблучок, пружинка, шлагбаум, чертово колесо, стрела и т.д.

				Строгость в проведении комбинаций позволяет учащимся быстрее усвоить мышление без передвижения шашек.
	Теоретические основы обучения базовым элементам вида спорта	3360/5940	В течении года	Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	0/180	В течении года	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Данная тема включает в себя обучение правилам простых и ударных ходов шашек, дамок и т. д.
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	240/360	В течении года	Учащимся предлагаются для проверки их знаний контрольные задания, содержащие позиции по пройденным темам данного года подготовки.
	Психологическая подготовка	480/600	В течении года	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Привлечение психолога.
	Инструкторская практика	0/300	В течении года	Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	120/120	В течении года	Медицинское обследование
	Самостоятельная работа		В течении года)	Работа по индивидуальным планам в каникулярный период по всем разделам теоретической подготовки
	Восстановительные мероприятия	60/300	В течении года	Упражнения для активного отдыха, отвлекающие мероприятия, дни профилактического отдыха.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения	28080		
	Общая физическая подготовка	1380	В течении года	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Специальная физическая подготовка	840	В течении года	Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины игры в шашки.
	Участие в спортивных соревнованиях	1440	В течении года	Участие шашкистов в классификационных и тематических турнирах.

Техническая подготовка	10080	В течении года	Понятие о технических элементах вида спорта и изучение дебютов.
Тактическая подготовка	5280	В течении года	«Комбинация – это душа шашек». Данная тема включает в себя детальный разбор комбинаций: ударная колонна, решето, финальный удар, удаление опорных шашек и т.д. Также эта тема включает в себя изучение различных типов комбинаций, как по механизму проведения, так и по рисунку: мостик, каблучок, пружинка, шлагбаум, чертово колесо, стрела и т.д. Строгость в проведении комбинаций позволяет учащимся быстрее усвоить мышление без передвижения шашек.
Теоретические основы обучения базовым элементам вида спорта	6000	В течении года	Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	540	В течении года	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Данная тема включает в себя обучение правилам простых и ударных ходов шашек, дамок и т. д.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	360	В течении года	Учащимся предлагаются для проверки их знаний контрольные задания, содержащие позиции по пройденным темам данного года подготовки.
Психологическая подготовка	780	В течении года	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Привлечение психолога
Инструкторская практика	600	В течении года	Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.
Медицинские, медико-биологические мероприятия	120	В течении года	Медицинское обследование
Самостоятельная работа		В течении года	Работа по индивидуальным планам в каникулярный период по всем разделам теоретической подготовки
Восстановительные мероприятия	660	В течении года	Упражнения для активного отдыха, отвлекающие мероприятия, дни профилактического отдыха.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

С учетом специфики вида спорта шашки определяются следующие особенности спортивной подготовки: - комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

На 1 году обучения, начиная с 6 летнего возраста, группа набирается 10 обучающихся. В данную группу входят учащиеся без разрядов. На второй год обучения – переводятся ученики, которые имеют 3 юношеский разряд и выше, набор также составляет до 14 человек.

Далее переводы на учебно - тренировочный этап осуществляются в соответствии с достижением высоких результатов обучающихся и выполнение спортивных разрядов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется точно с одаренными детьми. Она зависит от уровня развития учеников, от результативности учебного процесса.

Самостоятельная работа обучающихся проводится по рекомендациям в соответствии с программой спортивной подготовки.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур	комплект	1
2.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение)	комплект	1
3.	Мат гимнастический	штук	1
4.	Мяч набивной (от 1 до 5 кг)	комплект	2
5.	Ноутбук	штук	1
6.	Секундомер	штук	1
7.	Стол	штук	10
8.	Стул	штук	20
9.	Турник навесной для гимнастической	штук	1

	стенки		
10.	Шашечная доска с шашечным набором	штук	20
11.	Шахматные часы	штук	20
12.	Веб камера	штук	1

18. Требования к кадрам

Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками осуществлена;
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, соответствующий;
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации выполняется.

19. Информационно - методическая база

Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. «Федеральный стандарт по виду спорта «шашки» (Утверждён Приказом от 24 ноября 2022 г. N 1072)
3. Барский Ю.П. Окончания в стоклеточных шашках М., «Физкультура и спорт» 1970;
4. Кац М. «Уроки стратегии на 100 клетках». Мн.: Белпринт, 2000.
5. Лещинский Р.С. «Стратегия и тактика в международных шашках». Киев.:Здоров'Я, 1988.
6. Вирный А. Я. «Стратегия и тактика стоклеточных шашек. Классические позиции». РСВЕСТ, 2012. 5. Вирный А. Я. «Жертва шашки». Виница.: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2013.
7. Маламед В.Р., Барский Ю.П. «Курс шашечных окончаний. Русские и международные шашки». Москва.: Физкультура и спорт, 1989.
8. Невар Н. Русские шашки, комбинации и жертва шашки. Питер, 2016г 9. Саранчин А. «Стоклеточные шашки. Методическое пособие». Тюмень. 2013.
10. Сергеев Ф.В. "Обратная игра Бодянского". Часть 1. Методическое пособие по русским шашкам. - Клуб любителей шашечной игры. - Москва, 2000.
11. Чижев А. «Введение в международные шашки». Ижевск. 2014.

12. Цукерник Э.Г. Русские шашки. Теория дебютов. - Рига, ILJUS, 1996.

13. Учебник шашечной игры. Редакционная коллегия: международные гроссмейстеры

Т. М.Тансыкужина, А.Р. Чижов, международный мастер А.Р. Шайбаков, мастер Е.В. Зубков, заслуженный тренер России Ю. В. Черток издательство «Графпресс» 2013г.

Примерный перечень интернет - ресурсов, необходимый для использования в работе:

1. <http://www.shashkivsem.ru/> - Интересное об игре в шашки для всех.

2. <http://shashki.ru>. Федерация шашек России.

3. <http://64-100.com>. Единый шашечный сайт.

4. <https://www.fmjd.org>. Сайт ФМЖД.

5. <https://www.kombinashki.ru/ssylki.php>. Шашки для начинающих и не только.

6. <http://xangdush.ru>. Хангаласская ДЮСШ.

Методические пособия и специальная литература:

1. Городецкий В.Б. Книга о шашках, М.: «Детская литература», 1984.

2. Козлов И.П. Самоучитель игры в стоклеточные шашки М., «Физкультура и спорт» 1965;

3. Куличихина А.И., История развития русских шашек, "ФИС", 1982.

4. Миротин Б.А., Козлов И.П. Тактика в русских шашках М., «Физкультура и спорт» 1974; VI. Хацкевич. Г.И. 25 уроков шашечной игры, Минск: «Полымя»,1979.

Литература для обучающегося

1. Вигман В.Я. Радость творчества, «ФИС» ,1986.

2. Виндерман А.Н, Б.М.Герцензен. Шашки для всех, «ФИС»,1963.

3. Саргин Д, П. Бодянский, А. Шошин. Русские шашисты, «ФИС»,1987.

4. Цукерник Э.Г. Антология шашечных комбинаций, «ФИС» 1987.

5. Козлов И. Самоучитель игры в стоклеточные шашки, «ФИС»,1965.

6. Блиндер Б.М, Избранные партии, окончания и этюды, «ФИС»,1963