

**Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа № 23»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШ № 23



Галиуллин В.Б.
(инициалы, фамилия)

2022 г.

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

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Шашки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке вид спорта «Шашки» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шашки», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 г. № 1072¹ (далее – ФССП).

1.2. 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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Шашки – древняя интеллектуальная игра, имеющая многовековую историю. Одна из наиболее распространенных игр. Сочетает в себе элементы спорта, науки и искусства.

Шашки – настольная игра для двух и более игроков. Для игры нужна доска, разделенная на клетки и круглые фишки (шашки). Цель игры – взять все шашки соперника или создать положение, при котором у оставшихся на доске чужих шашек не будет возможности хода.

Лингвисты считают, что слово шашки произошло от «шажки», потому что фигуры в процессе игры «шагают». Если рассматривать виды шашек, то их также существует множество, в большинстве случаев различные вариации шашек имеют «национальные корни». Виды шашек отличаются между собой по различным критериям:

- по размерам доски для игры, например 64, 80, 100, 144 клетки,
- по целям игры, например «прямые» и «обратные» (поддавки),
- по особенностям правил игры, например начальное расположение шашек, направление хода взятия, возможность боя назад, правила хода и боя дамкой, правила превращения шашки в дамку, обязательность боя и свобода выбора вариантов боя и т.п., а также по другим критериям.

Самыми популярными из этих шашечных игр являются:

- Русские шашки
- Стоклеточные шашки

Именно эти два вида культивируются в МБУ СШ № 23.

Русские шашки наиболее известны и популярны среди широкого круга людей в России и странах ближнего зарубежья. То есть, под игрой в шашки многие понимают именно игру по правилам именно этого вида шашек, русскими их называют, чтобы подчеркнуть их отличие от международных (стоклеточных) шашек.

Русские шашки



С виду простая, эта старинная игра при более серьезном знакомстве с ней привлекает незамысловатостью своей формой и глубиной содержания.

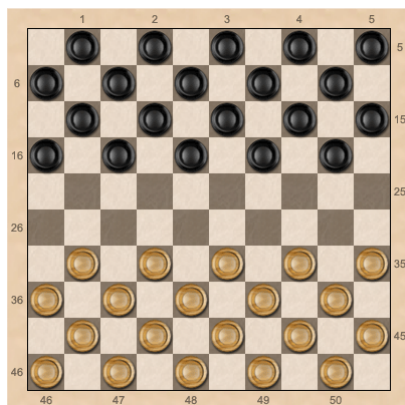
Используется шахматно-шашечная доска 8x8 клеток. У каждого игрока в начальной позиции по 12 фишек простых шашек, которые занимают первые три ряда с каждой стороны. В ходе игры шашки движутся только по черным незанятым полям. Простая шашка может ходить по диагонали вперед на одну клетку и бить вперед и назад, перепрыгивая через шашку или дамку соперника, которая снимается с доски.

При достижении любого поля последней горизонтали простая шашка превращается в дамку и может ходить на любое число полей по диагонали в любом направлении.

За один ход шашку противника можно побить только один раз (правило турецкого удара). Срубленные шашки противника снимаются только после завершения хода. Игрок на своем ходу обязан срубить шашку противника, если у него есть такая возможность, но при нескольких вариантах боя игрок волен выбрать любой. Пропуск хода не допускается.

Стоклеточные шашки являются одним из наиболее популярных видов шашек в России и мире. Стоклеточные шашки, несмотря на несложные правила, считаются игрой очень сложной, с богатейшим арсеналом стратегических и тактических приемов. Но наиболее известны и притягательны неиссякаемые комбинационные возможности этого вида шашечной игры.

Стоклеточные шашки



Правила игры в стоклеточные шашки немного отличаются от правил игры в русские шашки, хотя и основываются на них. Отличаются размер доски, количество шашек в начальном положении, принцип записи партий (шашечная нотация), некоторые правил взятий и фиксирование ничейных позиций.

Шашечная доска имеет размер 10x10 клеток (всего 100 — отсюда и соответствующее название), клетки обязательно раскрашены в светлые (белые) и темные (черные) поля попеременно в шахматном порядке. На доске выделяют «большую дорогу», «двойник», «тройник», а так же два «косяка» — верхний и нижний (в отличие от русских шашек где «косяк» только один).

Принятая в стоклеточных шашках нотация — цифровая (в русских шашках — алгебраическая), каждая черная клетка имеет свой уникальный номер (от 1 до 50). Нумерация клеток начинается со стороны черных, причем с левой стороны. Для обозначения хода простой шашкой или дамкой сначала пишут исходное поле, где дамка или шашка находилась, затем через тире — конечное поле. При взятии вместо тире ставится двоеточие.

Правила осуществления взятий в стоклеточных шашках.

1. Если взятие возможно, то оно обязательно («бить — обязательно»). Это правило, пожалуй, единственное и неповторимое для всех шашечных игр вообще.
2. Шашки разрешено снимать с доски лишь после завершения взятия всех шашек. Иногда ещё это правило называют правилом «турецкого удара». Нельзя дважды перескакивать (брать) через одну и ту же шашку, однако попадать дважды на одно и тоже пустое поле — разрешено.
3. В том случае, когда возможно несколько вариантов взятия, необходимо выбрать то, при котором снимется с доски максимально возможное количество шашек соперника (правило «большинства»).
4. Когда простая шашка в процессе боя достигает дамочного поля соперника, при этом может дальше производить взятие как простая шашки, то она этим ходом продолжает бой,

оставаясь по-прежнему простой. В других случаях, шашка останавливается на последней горизонтали, становится дамкой, и может продолжить взятие лишь следующим ходом (аналогичные правила в бразильских шашках и Pool Checkers).

Отличительные особенности вида спорта «Шашки»

Шашки являются одним из популярных видов спорта во всем мире. Спортивную деятельность шашиста обычно ассоциируют с умственной работой, имеющей яркую эмоциональную окраску. Очень большую роль в формировании творческого мышления играют шашки. Занятия шашками способствуют повышению уровня интеллектуального развития личности, умение концентрировать внимание на решение задач в условиях ограниченного времени, анализировать возникающие ситуации и делать выводы.

В отличие от других видов спорта, большинство из которых характеризуются двигательной активностью, шашечная игра – это единоборство двух интеллектов, не связанное с чрезмерными физическими нагрузками. Эта особенность шашек оказывает детерминирующее воздействие на всю систему подготовки в целом, где в отличие от других видов спорта центральное место занимает специализированная шашечная подготовка.

Главная нагрузка в шашках приходится на интеллектуальные усилия спортсменов, поэтому большое внимание уделяется общей теории шашек, теории дебюта, середины игры и эндшпиля, шашечной истории и литературе.

Существует несколько признаков, по которым классифицируют виды спорта. Рассмотрим их в аспекте шашек.

По преимущественному проявлению одного или нескольких физических или психических качеств шашки отнесены к группе видов спорта, требующих предельного напряжения центральной нервной системы при малых физических нагрузках. Шашки, как вид соревновательной деятельности относятся, согласно Л.П. Матвееву, в общей классификации к группе абстрактно-игровых видов спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Другими словами, шашки являются интеллектуальным спортом, где результат спортивной деятельности обусловлен решением заданной задачи с преимущественным использованием интеллекта, т.е. осуществляется посредством «действия в уме» при доминирующей роли сознательного над ролью бессознательным.

Эта особенность шашек, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная шашечная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости.

И в конце рассмотрим шашки согласно некоторых психологических характеристик видов спорта. По характеру контакта с противником и наличием противоборства – как вид спорта с отсутствием физического контакта и с непосредственным характером противоборства.

Дисциплины вида спорта – шашки (номер - код – 0890002411Я)

Дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Русские шашки	0890122811Я
Русские шашки-быстрая игра	0890102811Я
Русские шашки-молниеносная игра	0890112811Я
Русские шашки-командные соревнования	0890062811Я
Русские шашки - молниеносная игра - командные соревнования	0890012811 Л
Русские шашки - быстрая игра - командные соревнования	0890142811 Л
Стоклеточные шашки	0890022811Я
Стоклеточные шашки-быстрая игра	0890082811Я

Стоклеточные шашки-молниеносная игра	0890092811Я
Стоклеточные шашки-командные соревнования	0890072811Я
Стоклеточные шашки - молниеносная игра - командные соревнования	0890152811 Л
Стоклеточные шашки - быстрая игра - командные соревнования	0890162811 Л

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

(Приложение № 1 ФССП по виду спорта «Шашки», утв. Приказом Минспорта РФ от 24.11.2022 г. № 1072)

Этап спортивной подготовки	Сроки 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)	2-4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	12	2

С учетом приказа Минспорта России от 03 августа 2022 г. № 634 *максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп* на этапах спортивной подготовки не должна **превышать двухкратного количества обучающихся**, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

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

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

Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем Программы

(Приложение № 2 ФССП по виду спорта «Шашки», утв. Приказом Минспорта РФ от 24.11.2022 г. № 1072)

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			
1г.	2г.	3г.			4г.			
Количество часов в неделю	4,5	6	9	9	10	12	18	24
Общее количество часов в год	234	312	468	468	520	624	936	1248

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Шашки» рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа - 60 минут. (Приказ Минспорта России от 03 августа 2022 г. № 634).

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

на этапе начальной подготовки – до двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов;

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

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

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

Организация организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а

также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.4. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шашки»

(Приложение № 5 ФССП по виду спорта «Шашки», утв. Приказом Минспорта РФ от 24.11.2022 г. № 1072

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		ЭНП		ТЭ		ЭССМ	ЭВСМ
		до года	Свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	5-7	4-5	3-5	3-5	3-5	3-5
2	Специальная физическая подготовка (%)	5-7	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-4	3-5	10-12	10-12	12-14
4	Техническая подготовка (%)	31-33	33-35	35-40	25-35	25-35	25-35
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	45-48	45-50	39-48	39-45	37-45	39-45
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-7

2.5. Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шашки»

(Приложение № 4 ФССП по виду спорта «Шашки», утв. Приказом Минспорта РФ от 24.11.2022 г. № 1072

Виды соревнований (игр)	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 трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	3	5	5	4	4	1
Отборочные	-	2	3	4	5	4
Основные	-	1	1	2	4	6
Всего игр	3	8	9	10	13	11

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

2.6. Учебно-тренировочные мероприятия

(Приложение № 3 ФССП по виду спорта «Шашки», утв. Приказом Минспорта РФ от 24.11.2022 г. № 1072)

№ 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	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.7.Объем соревновательной деятельности

(Приложение № 4 ФССП по виду спорта «Шашки», утв. Приказом Минспорта РФ от 24.11.2022 г. № 1072)

	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	4	4	1
Отборочные	-	2	3	4	5	4
Основные	-	1	1	2	4	6

2.8.Годовой учебно-тренировочный план

(Приложение № 1)

(Русские и стоклеточные шашки)

Примерный план-график распределения тренировочных часов для шашистов этапа начальной подготовки 1 года обучения (4,5 часов в неделю)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	10	9	10	9	9	9	10	8	10	10	10	115
Практика														
1	Общепфзическая подготовка	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2			16
2	Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	1	2	2	2	0	2			16
3	Техническая подготовка	5,5	7	5,5	7	6	6	6,5	5,5	5	5,5	11	9,5	80
4	Инструкторская и судейская практика													
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях													
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			3						4				7
	Всего часов	19,5	21	19,5	21	18	18	19,5	19,5	18	19,5	21	19,5	234

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для шашкистов этапа начальной подготовки 2 года обучения (6 часов в неделю)**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	15	12	15	12	12	12	12	9	13	15	14	153
Практика														
1	Общефизическая подготовка	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1			13
2	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
3	Техническая подготовка	11	9	8	8	8	8	8	9	5	10	13	12	109
4	Инструкторская и судейская практика				1	1	1	1	1	1				6
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1			12
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			3						6				9
	Всего часов	26	28	26	28	24	24	26	26	24	26	28	26	312

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для шашкистов учебно-тренировочного этапа 1 года обучения (9 часов в неделю)**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	19	14	18	16	18	17	17	14	18	20	19	205
Практика														
1	Общефизическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1			15
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1			15
3	Техническая подготовка	16	16	12	16	13	13	16	17	11	17	20	18	185
4	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	1	1	1	1	1	1				10
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2			23
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные			5						6		2	2	15

1	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3			26
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			5						6		2	2	15
	Всего часов	43	44	44	45	41	41	44	44	42	44	44	44	520

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для шашистов учебно-тренировочного этапа 4 года обучения (12 часов в неделю)**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	24	20	25	21	22	22	22	18	22	27	25	270
Практика														
1	Общефизическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2			18
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2			18
3	Техническая подготовка	16	16	14	18	15	16	20	18	12	18	25	24	212
4	Инструкторская и судейская практика	2	2	1	1	1	1	1	2	1				12
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	7	8	6	9	7	7	7	8	7	8			74
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			6						8	2	2	2	20
	Всего часов	51	54	51	57	48	48	54	54	48	54	54	51	624

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для шашистов этапа совершенствования спортивного мастерства (18 часов в неделю)**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	32	25	35	31	30	35	32	24	34	35	38	384
Практика														
1	Общефизическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2			28
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2			28

3	Техническая подготовка	26	27	24	27	25	23	27	25	25	28	35	35	327
4	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	3	2				19
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	11	11	11	11	11	11	11	12	11	12			112
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			10						12		8	8	38
	Всего часов	78	78	78	81	75	72	81	78	78	78	78	81	936

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

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46	40	35	42	40	39	45	40	38	40	47	48	500
Практика														
1	Общефизическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3			38
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3			38
3	Техническая подготовка	30	36	26	38	32	30	35	36	26	31	45	47	412
4	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	2	3	3	2				25
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17			170
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			15						15	10	12	13	65
	Всего часов	104	104	104	108	100	96	108	104	104	104	104	108	1248

2.9. Календарный план воспитательной работы

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
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 по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
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	В течение года

		способов закаливания и укрепления иммунитета);	
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
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

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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 допинг-контроля 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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	август
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. «Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	ежемесячно
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	январь
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	май сентябрь
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	декабрь

		формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	август
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	январь
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	декабрь
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	май сентябрь
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	январь
	2. Семинар	«Виды нарушений Антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	декабрь

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

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 исследований, 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.

2.11. Планы инструкторской и судейской практики.

Представленная программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила шашек, правила поведения во время игры на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, заданий и поставленных задач, шашечных партий, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по шашкам, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов,

подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов 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 тренировок 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 выполнения рекомендаций медицинских работников.
- выполнения рекомендаций медицинских работников.

Планы применения восстановительных средств.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно – тренировочной, соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

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 стандартизованные функциональные пробы.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов. Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Для начинающих шашистов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсмена на процедуры.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после занятий и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы общий массаж, корригирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления, в том числе активные продолжительные прогулки на свежем воздухе.

Во время интенсивных тренировок на тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 минут) общий массаж, при необходимости можно добавить массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры;
- 3) отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);
- 4) дневной сон (1,5-2 часа).

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах тренировок увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, то есть систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма шашиста.

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

- субъективные: шашист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности;

- объективные симптомы: снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

К естественным и гигиеническим средствам восстановления относятся:

- 1) рациональный режим дня;
- 2) правильное, то есть рациональное калорийное и сбалансированное, питание;
- 3) естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам спортсменов. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шахматного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок. Питание шахматиста должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в парке – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

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

а) рациональное планирование тренировки, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям организма, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения с одного вида работы на другой, введение специальных восстановительных циклов;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общая физическая подготовка. Она способствует ускорению восстановительных процессов в организме, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общей физической подготовки важны ходьба, бег, бег на коньках, бег на лыжах, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

К медико-биологическим средствам и методам восстановления относятся:

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

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

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шахматах. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление.

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.

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 показатели контроля в тренировочных занятиях.

Примерные комплексы основных средств восстановления

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

Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шашкиста

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

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных

действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

III. Система контроля

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:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «шашки»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шашки»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «гроссмейстер России» и (или) «мастер спорта России международного класса не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний), а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

3.1.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «шашки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	Мин, с	Не более		Не более	
			7.10	7.35	7.00	7.25
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с место толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			115	110	125	120
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	Не более		Не более	
			10,4	10,9	10,2	10,6
1.7.	Приседание без остановки	Количество раз	Не менее		Не менее	
			8	5	10	8

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этапе 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	см	Не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 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.	<i>Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)</i>	Спортивные разряды: - третий юношеский спортивный разряд - второй юношеский спортивный разряд - первый юношеский спортивный разряд		
2.2.	<i>Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)</i>	Спортивные разряды: - третий спортивный разряд - второй спортивный разряд - первый спортивный разряд		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			10,5	11,0
1.2.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более	
			4,50	6,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			16	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+6	+8
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			5	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	15
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	150
2. <i>Уровень спортивной квалификации</i>				
2.1	<i>Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»</i>			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			9,9	10,3
1.2.	Бег на 2000 м	Мин, с	Не более	
			9,30	11,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			20	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+9	+13
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			7	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	17
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			175	165
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1	Спортивные звания «Мастер спорта России» и (или) «Гроссмейстер России»			

РУССКИЕ ШАШКИ

Нормативы по техническому мастерству для перевода на этапе начальной подготовки.

При приеме на этап начальной подготовки: знать правила шашечной игры

ЭНП 1 года обучения

1. Знать основы шашечного кодекса, уметь записывать партию.
2. Знать историю вопроса о происхождении шашек и распространении их на Земле.
3. Показать знания простейших дебютных принципов, стратегических идей.
4. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов.
5. Иметь представление о силе центральных шашек и слабости бортовых, значение флангов, ударных колоннах, функции шашек первого ряда.
6. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества, разыгрывания середины партии.
7. Владеть простейшими элементами комбинационной техники.
8. Уметь ловить дамку четырьмя, тремя дамками. Владеть приемами: петля, любви, столбняк.

ЭНП 2 года обучения

1. Знать основы шашечного кодекса, уметь записывать партию краткой и полной нотацией, определять цвет полей шашечной доски по названным координатам «вслепую», понимать значение спортивных соревнований.
2. Знать начальный период истории шашек в России.
3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей «Отыгрыша», «Тычок», «Ленинградская защита».
4. Показать умение осуществлять простые шашечные приёмы (комбинации) в пределах двух – трёх ходов.
5. Владеть основами дамочного эндшпиля, понятиями «оппозиция», «цугцванг». Вилка. Цепочка. Размен.

80-100 % - «отлично»

60-80 % – «хорошо»

40-60 % – «удовлетворительно»
менее 40% «неудовлетворительно»

***Нормативы по техническому мастерству для зачисления в группы
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)***

УТЭ (ЭСС) 1 года обучения

1. Знать сильнейших мастеров России, их достижения и вклад в теорию.
2. Иметь представление о стратегии и тактике.
3. Понимать значение активных полей и знать способы борьбы за них, иметь представление о связках и остальных шашках.
4. Показать умение составить план и оценку позиции в дебюте. Показать знание стратегических идей позиций городской партии. «Кол», «Тычок». Разыгрывание связки типа клещи.
5. Владеть сложными комбинациями на сочетание идей, уметь осуществлять приём «форпост».
6. Владеть смешанными окончаниями «дамка и простые шашки», цепочка, столбняк, западня. Три дамки против дамки и шашки.

УТЭ (ЭСС) 2 года обучения

1. Рассказать о сильнейших шашистах России, их достижения и вклад в теорию.
2. Понимать принципы развития атаки в центре и борьбы против центра, охарактеризовать шашку e5/d4, объяснить способы разыгрывания позиций со связками, назвать наиболее часто встречающиеся остальные шашкам, привести пример «Решета».
3. Владеть понятием «инициатива в дебюте». Городская партия, Старая партия – 9-10 ходов. Игра Каулена, Игра Бодянского.
4. Владеть понятием «атака в шашечной партии», знать основные проблемы и виды центра в шашечной партии. Кол, тычок, рожон – их роль в развитии атаки.

УТЭ (ЭСС) 3 года обучения

1. Творчество В. Медкова, Н. Кукуева. В.Соков- его достижения в теории, практике, композиции.
2. Иметь общее представление о дебютах - «Ленинградская защита», «Новоленинградская защита», «Киевская защита». Косяк Саргина – последствия хода 5. h8-g7?
3. Владеть расчетом дальностью в 6-7 ходов.
4. Владеть основными приемами атаки коловых шашек. Коловые позиции, сильный кол. Техника фиксации бортовых шашек противника. Связка.
5. Владеть основными приемами борьбы в дамочных и комбинированных окончаниях.

УТЭ (ЭСС) 4 года обучения

1. Рассказать о спортивных и творческих достижениях З. Цирика, Б. Блиндера, В. Абаулина.
2. Основные системы «Старой партии», «Игра Романычева». Показать знания стратегических идей защиты Когана «Игра Дьячкова», «Косяк Хромого». Показать основные варианты «Обратный кол». Ход e3-d4 «Игра Филиппова».
3. Владеть приёмами защиты в шашечной партии. Продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности шашек (связка). Разрыв по флангам, его использование.
4. Владеть приёмами борьбы в дамочных окончаниях и комбинированных окончаниях. Позиция Саргина. Две дамки и простая против дамки и простой. Проводка шашки c1.

80-100 % - «отлично»
60-80 % – «хорошо»
40-60 % – «удовлетворительно»
менее 40% «неудовлетворительно»

***Нормативы по техническому мастерству для зачисления в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства.***

1. Знать творчество сильнейших шашкистов России и мира. Знать правила вида спорта «шашки», ЕВСК.
2. Знать планы игры в типовых позициях, полученных из определенных дебютных систем. Знать основные приемы перехода из дебюта/миттельшпиля в эндшпиль.
3. Уметь работать с шашечными аналитическими программами.
4. Уметь разыгрывать основные варианты Игры Шмудляна, Киевской защиты, Обратной игры Бодянского. Уметь разыгрывать основные варианты дебюта «Косяк», «Обратный косяк», «Городская партия», «Обратный Кол». Уметь разыгрывать основные варианты дебюта «Тычок», «Жертва Кукуева», «Игра Бодянского», «Игра Петрова».
5. Уметь разыгрывать позиции со связками, симметричные позиции. Уметь рассчитывать сложные варианты, решать этюды. Знать основные приемы стратегической защиты. Уметь разыгрывать косяковые позиции. Знать принципы и приемы позиционной борьбы.
6. Объяснить способы игры против шашки e5/d4, идеи разыгрывания гамбитных позиций, показать 4-6 гамбитных позиций.
7. Демонстрировать точный расчет глубиной в 10-15 ходов, объяснить специфику расчета в эндшпиле.

80-100 % - «отлично»

60-80 % – «хорошо»

40-60 % – «удовлетворительно»

менее 40% «неудовлетворительно»

***Нормативы по техническому мастерству для зачисления в группы
на этапе высшего спортивного мастерства.***

1. Знать творчество сильнейших шашкистов России и мира.
2. Знать правила вида спорта «шашки», ЕВСК.
3. Знать планы игры в типовых позициях, полученных из определенных дебютных систем.
4. Знать принципы и приемы позиционной борьбы. Уметь работать с шашечными аналитическими программами.
5. Личный дебютный репертуар.
6. Уметь разыгрывать сложные дамочные эндшпили с различными на победу/на ничью.
7. Уметь разыгрывать позиции со связкой правого фланга, различные виды симметричных позиций.
8. Уметь рассчитывать сложные варианты, решать этюды. Уметь разыгрывать позиции возникающих из дебютов с «летающей» шашкой.
9. Участвовать во всероссийских и международных соревнованиях.

80-100 % - «отлично»

60-80 % – «хорошо»

40-60 % – «удовлетворительно»

менее 40% «неудовлетворительно»

СТОКЛЕТОЧНЫЕ ШАШКИ

***Нормативы по техническому мастерству для перевода на этапе начальной подготовки.
ЭНП 1 года обучения***

1. Уметь записывать партию.
2. Рассказать о происхождении шашечной игры, появление стоклеточных шашек, первом чемпионате мира.
3. Знать преимущество центральных шашек перед бортовыми. Объяснить значение активных пунктов в пятом ряду.

4. Уметь ловить дамку с помощью четырех единиц. Привести простейшие примеры оппозиции, запираания, распутья вилки.
5. Знать «УДАР НОВИЧКА» на втором ходу.

ЭНП 2 года обучения

1. Рассказать о голландской и французской школах, творчестве И. Вейса как высшем взлете «романтического периода».
2. Объяснить роль трёх стадий партий, значение позиционной и комбинационной игры.
3. Показать сильные и слабые сочетания шашек в центре,
4. Объяснить значение поля 24 /27/.
5. Владеть простейшими элементами комбинационной техники, связанных с подготовкой финального удара и подрывом слабых полей.
6. Объяснить специфику оценки полей в эндшпилях. Знать значение размена в борьбе простых. Владеть приёмами: петля, отбрасывание, вилка, цепочка.
7. Знать типичные размены в дебюте для борьбы за центр.

80-100 % - «отлично»

60-80 % – «хорошо»

40-60 % – «удовлетворительно»

менее 40% «неудовлетворительно»

Нормативы по техническому мастерству для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

УТЭ (ЭСС) 1 года обучения

1. Рассказать о роли Г.Гогланда, А.Молимара, М.Фабра в создании основ дебюта и стратегии.
2. Объяснить слабость остальных и изолированных шашек, роль «ЗОЛОТОЙ» шашки.
3. Показать наиболее типичные бортовые шашки, способы их фиксации.
4. Понимать значение развития преимущества в центре, объяснить характер «прочной» позиции и изъяны «РЕШЕТА».
5. Объяснить значение равномерного распределения сил по флангам, показать простейшие способы атаки слабого фланга.
6. Дать определение связки.
7. Объяснить смысл понятий: идея и механизм комбинации. Рассказать о предпосылках комбинации. Привести примеры комбинации: «УДАР НОВИЧКА», «КРЮК», «ЛЕСТНИЦА».
8. Уметь рассчитывать на 7-8 ходов вперед борьбу простых и несложные эндшпили.
9. Привести примеры запираания и распутья.
10. Показать первые 7-8 ходов в системах 1. 32-28 /ответы 1...17-22, 1...18-22, 1...18-23/ и 1.33-28.

80-100 % - «отлично»

60-80 % – «хорошо»

40-60 % – «удовлетворительно»

менее 40% «неудовлетворительно»

УТЭ (ЭСС) 2 года обучения

1. Охарактеризовать творчество М.РАЙХЕНБАХА и Б.ШПРИНГЕРА.
2. Объяснить критерии оценки позиций со связкой и планы игры в них.
3. Знать основные виды связок, объяснить способы разыгрывания позиций с рогатками и клещами.
4. Рассказать о роли разменов в борьбе за центр, объяснить функции кола и общие принципы разыгрывания коловых позиций.

5. Привести примеры применения элементов комбинационной техники: использование свободного темпа, создание ограничителя. Привести примеры комбинаций: МОСТИК, РИКОШЕТ, УДАР КАБЛУКОМ, ТУРЕЦКИЙ УДАР.
6. Показать простейшие примеры жертв для прорыва и связки.
7. Объяснить, когда необходим конкретный расчёт, а когда общая оценка позиции. Продemonстрировать умение создавать «ДЕРЕВО» вариантов в расчете.
8. Привести примеры на технические приемы: ПЕРЕКРЫТИЕ, ЛЮБКИ, СТОЛБНЯК, ТРАМПЛИН.
9. Показать 7-8 ходов в системах 1. 33-29 и 1. 34-29

УТЭ (ЭСС) 3 года обучения

1. Рассказать о вкладе П.Гестема и П.Розенбурга в шашечную теорию, образование ФМЖД и система розыгрыша чемпионата мира.
2. Объяснить принцип взаимодействия флангов, их гармоничного развития.
3. Объяснить роль колонн в укреплении центра и в связи с этим – слабость точечного центра.
4. Иметь начальное представление о КЛАССИЧЕСКИХ ПОЗИЦИЯХ, КОМБИНАЦИЯХ БОМБА, РИКОШЕТ, УДАР ФИЛИППА.
5. Рассказать о принципах разыгрывания позиций с открытым колом.
6. Иметь начальное представление о вторжении на поля 23 /28/ и 22 /29/.
7. Объяснить основные идеи игры в позициях с полурогаткой.
8. Объяснить, что такое типовые комбинации в определенных стратегических системах. Провести примеры УДАРОВ МАНУРИ и НАПОЛЕОНА.
9. Продemonстрировать расчет в позициях форсированного характера.
10. Привести примеры использования технических приемов: ЗАПАДНЯ, САМООГРАНИЧЕНИЕ, ИДЕИ МАНУРИ, ОТРЕЗАНИЕ ПО БОЛЬШОЙ ДОРОГЕ.
11. Показать первые 6-7 ходов и ловушки в системах 1. 31-27, 1. 34-30.

УТЭ (ЭСС) 4 года обучения

1. Охарактеризовать вклад Т.Сейбрандса и Х.Вирсмы в шашечную теорию.
2. Объяснить использование слабости шашек 27 /24/
3. Рассказать о значении разменов вперед для овладения центром.
4. Объяснить основные принципы игры в классических позициях, привести примеры комбинаций: УДАР ШПРИНГЕРА, ПОЛУМЕСЯЦ, УДАР РАФАЭЛЯ, УДАР ХАМЕЛЕОН. Показать позицию с жертвой Дюссо.
5. Понимать цель вторжения на 23 /28/ при коле у противника, уметь разыгрывать позиции со связанным колом.
6. Привести примеры комбинации: УДАР ТРАП, НОРМАНДСКИЙ УДАР, ШВЕЙЦАРСКИЙ УДАР.
7. Привести примеры жертв для подготовки комбинации, нападения на шашки противника, подрыва слабых полей.
8. Демонстрировать способность к исчерпывающему расчету глубиной в 7-10 ходов.
9. Показать несколько позиций с использованием идей: ПЕРЕПЛЕТ, ЗАПУТЫВАНИЕ, ОТРЕЗАНИЕ ПО ДВОЙНИКУ и ПО ТРОЙНИКУ, уметь выигрывать пятью дамками против двух. Понимать принцип выгодного упрощения позиции в эндшпиле.
10. Знать 8-10 ходов и идеи развития дебюта Розенбурга, голландской партии, система Дюмона, дебюта 1. 32-28 19-23.

80-100 % - «отлично»

60-80 % – «хорошо»

40-60 % – «удовлетворительно»

менее 40% «неудовлетворительно»

Нормативы по техническому мастерству для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

1. Знать основы теории темпов.

2. Показать разыгрывание позиций Вольдуби, Фабра-Гааза, Бартелинга, знать идеи игры в классических позициях в малом МИТТЭЛЬШПИЛЯ. Привести примеры типовых комбинации и жертв в классических позициях.
3. Продемонстрировать понимание планов игры в позиция с колом и связкой в центре, в обоюдодоловых позициях.
4. Знать идеи вторжения на 23 /28/ и простейшие способы контригры.
5. Понимать способы разыгрывания позиции с полуогаткой.
6. Привести примеры жертв для захвата активных полей, цугцванга, отвлечения.
7. Понимать соотношение расчёта и плана на разных стадиях партии.
8. Знать группы эндшпилей: три дамки против одной, четыре дамки против двух, три дамки и две простые против двух дамок.
9. Знать основные варианты дебютов ГОЛЛАНДСКАЯ ПАРТИЯ, СИСТЕМА ДЮМОНА, разбираться в системе вариантов, возникающих после 1. 32-28 17-22 и 1. 32-28 19-23.
10. Уметь разыгрывать позиции с сочетанием кола и шашки 27/24/, знать типовые для коловых позиции комбинации.
11. Объяснять основные идеи игры в схемах ГОГЛАНДА.
12. Понимать идеи игры и связки центра противника с правого фланга.
13. Охарактеризовать бортовые шашки 15/36/ и 35/16/.
14. Привести примеры жертв для создания разрыва по флангам, для спасения, для обострения игры.
15. Продемонстрировать расчёт в сложных позициях с тактическими мотивами.
16. Знать идеи игры в группе эндшпилей с деталями МАНУРИ, САРГИНА, ЛЕКЛЕРКА, СКУППА.
17. Охарактеризовать открытые и закрытые схемы в дебюте 1. 32-28 18-23, знать дебюты, возникающие после 1. 33-28.
18. Иметь представление о трудах Б.ШПРИНГЕРА, И.МОЗЕРА, П.ГЕСТЭМА, П.РОЗЕНБУРГА.

80-100 % - «отлично»

60-80 % – «хорошо»

40-60 % – «удовлетворительно»

менее 40% «неудовлетворительно»

Нормативы по техническому мастерству для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.

1. Уметь разыгрывать построение БОННАРА, знать способы игры против кола и типовые жертвы в коловых позициях.
2. Знать методы контригры против вторжения на 23/28/.
3. Объяснить идеи игры при бортовой шашке 26/25/.
4. Уметь разыгрывать рогатки с шашкой 32/19/, позиции со связками и зажимами на левом и правом флангах.
5. Умение работать с шашечными аналитическими программами.
6. Умение оценивать позицию и составлять план игры в атаке и в защите. Умение разыгрывать позиции с позиционным перевесом, позиции с необычным соотношением сил и компенсацией за материал.
7. Умение разыгрывать сложные варианты, решать этюды.
8. Ориентироваться в основных дебютных системах, понимать принципы определения индивидуального дебютного репертуара.
9. Показать спортивные и творческие достижения, соответствующие годовым индивидуальным планам.

80-100 % - «отлично»

60-80 % – «хорошо»

40-60 % – «удовлетворительно»

менее 40% «неудовлетворительно»

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Русские шашки

Этап начальной подготовки До года 234 ч.
ТЕОРИЯ
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 115 ч.
1. Основные сведения по теории шашек Техника безопасности на занятиях шашками. История развития шашек. Шашечная доска и нотация. История возникновения шашечных игр. Разновидности шашек. Правила игры. Нотация. Правила проведения соревнований и основы судейства. Шашечная азбука: доска, шашки, ходы, бой, дамка. Основы шашечной теории: сущность и цель игры в шашки, основные стадии партии: начало, середина, окончание, связь теории с практикой. Значение начала (дебют). Основные принципы развития дебюта. Дебютные ловушки. Развитие отсталых шашек. Борьба за центр. Безопасность дамочных полей. Дебют Идеи дебютов. Знакомство с дебютами: «отыгрыш» белыми и черными (первые 5-6 ходов). Миттельшпиль Игра в середине партии. Преимущество центральных шашек перед бортовыми. Изолированные шашки. Фланги. Недопустимость заметного ослабления одного из них. Значение ударных колонн. Шашки первого ряда, их связь с укреплением и ослаблением позиций. Порядок введения шашек в игру. «Золотые шашки». Эндшпиль Нормальные окончания. Понятия: размен, запираение, столбняк, петля, застава, вилка, оппозиция. Дамочные окончания (1x1, 2x1, 3x1). Элементарные (простейшие) приемы ловли дамки. Четыре дамки против дамки; три дамки и простая шашка против дамки; четыре простых шашки против дамки. Ловля дамки. Переплет. Петля. Столбняк. Борьба простых шашек (1x1, 2x2). Любки. Активность простых шашек в эндшпиле (захват полей c5, f4, d4, e5). Оппозиция. Виды оппозиций. Размен и оппозиция. Скользящий размен. Три дамки против одной. Треугольник Петрова. Композиция – область шашечного творчества. Основные виды (жанры) композиции: проблемы, этюды, задачи, комбинации. Превращение шашек в дамки, размен, оппозиция. Ценность дамки и шашек. Общие сведения о работе ПК. Запуск учебных шашечных программ.
2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила – Общие сведения об организме человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Значение режима, ежедневной гимнастики, водных процедур, нормального сна и двигательной активности для шашкиста. Основы здорового образа жизни. Спортивный режим и гигиена: гимнастика, сон, питание, купание, двигательная активность. Антидопинговые правила.
3. Тактическая подготовка Простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей. Различные тактические приемы, комбинации. Различные виды комбинаций. Ловушки, жертвы контркомбинации. Тактическая подготовка с использованием ПК.
ПРАКТИКА
1. Общая физическая подготовка – 16 ч.
2. Специальная физическая подготовка – 16 ч.
3. Техническая подготовка – 80 ч. <i>1. Стратегия и тактика:</i> Определение комбинации. Финальный удар. Простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей. Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие отсталых шашек, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. Оценка позиции и план. <i>2. Анализ типовых позиций:</i>

Дебютные ловушки. Оппозиция. Виды оппозиций. 3. <i>Решение задач и комбинаций:</i> Типовые удары: колонка, шлагбаум, мостик, рогатка, решето. Удары на преддамочные поля. 4. <i>Тренировочные партии.</i>
4. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль - 7 ч. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты

Этап начальной подготовки До года 312 ч.
ТЕОРИЯ
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 153 ч.
1. Основные сведения по теории шашек Дебют: Цель хода 1.cd4 – развитие левого фланга белых (cd4, bc3, cb4). Стратегические идеи некоторых дебютов: «Отыгрыш», «Тычок», «Ленинградская защита» - первые 9-10 ходов. Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра. Атака на слабый фланг. Миттельшпиль: План игры, оценка позиции. Центр. Сильный и слабый центр. Самоограничение. Связка. Заключение. Позиционный выигрыш шашки. Жертва шашки. Цугцванг. Эндшпиль: Борьба дамки против двух простых. Отрезание дамкой простых по диагонали. Вилка. Цепочка. Атака с тыла. Дамка и простая против простой. Распутье. Дамка и простая против двух простых. Запирание. Борьба простых шашек (2х2, 3х3). Треугольник Петрова. Овладение навыками работы в интернете с шашечными сайтами. Игра против программы. Запись шашечной партии и разбор ошибок.
2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила Строение организма человека. Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Опорно-двигательная система. Профилактика травматизма. Здоровый образ жизни. Основы здорового образа жизни. Гигиенические знания и навыки. Общий распорядок дня. Режим питания. Антидопинговые правила.
3. Тактическая подготовка Простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей. Различные тактические приемы, комбинации. Различные виды комбинаций. Ловушки, жертвы контркомбинации. Тактическая подготовка с использованием ПК.
ПРАКТИКА
1. Общая физическая подготовка – 13 ч.
2. Специальная физическая подготовка – 10 ч.
3. Техническая подготовка – 109 ч. <i>1. Стратегия и тактика:</i> Понятие: кол, тычок, рожон. Коловые позиции. Стратегия в коловых позициях. Охват центра. Комбинации в коловых позициях. Борьба против кола, тычка. <i>2. Анализ типовых позиций:</i> Центральные позиции. Использование материального перевеса <i>3. Решение задач:</i> Трёхходовые комбинации. Комбинации с тихим ходом. Свободный темп. Комбинации, связанные с подрывом дамочных полей. <i>4. Тренировочные партии.</i>
4. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 9 ч. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. Восстановительные мероприятия

5.Инструкторская и судейская практика – 6 ч.

Правила игры. Нотация. Турнирная дисциплина. Правило «тронул – ходи». Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Квалификационные турниры. Разновидность шашек: русские, международные (стоклеточные), обратные (поддавки). Сходство и различия в правилах. Основы судейства соревнований

6.Участие в спортивных соревнованиях – 12 ч.

Турниры группы. Квалификационные турниры.

Учебно-тренировочный этап

1 года , 2 года 468 часов

ТЕОРИЯ

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 205 ч.

1. Основные сведения по теории шашек

Дебют: «Кол», «Тычок» - первые 9-10 ходов. «Перекресток». Разыгрывание связки типа «клещи». «Вилочка». Первые ходы. «Городская партия», «Старая партия», «Отыгрыш» - первые 9-10 ходов. «Гамбит Кукуева» - начальное представление. «Обратная городская партия», «Игра Филиппова», «Игра Каулена», «Игра Бодянского» - первые 9-10 ходов.

Миттельшпиль: Понятие «активные поля». Значение полей d4, f4, (e5, e5). Ударные колонны, размен и их роль в борьбе за активные пункты. Усиление активных пунктов с помощью колонн. Кол, тычок, рожон, связка, зажим, отсталые шашки (определение).

Важность колонны g1, f2, e3 (b8, c7, d6) для борьбы с центральными шашками противника. Роль шашки g1 (b8). Ослабление этого поля – причина малоэффективной игры правого фланга и создания противником комбинационных угроз. Кол и тычок. Их роль в развитии атаки в центре. Способы их постановки. Сила и слабость шашки e5 (d4). Решето – серьезный изъян позиции. Экономичность и инициатива при связке. Основной принцип игры в связках: связанная сторона стремится высвободиться с помощью разменов, связывающая – переносит активные действия на другой фланг, ослабляя его разменами. Основные типы связок в центре и на флангах. Зажим. Использование комбинаций для подрыва связки. Отсталые шашки. Чаще всего встречающиеся отсталые шашки a1 (h8) и h2 (a7). Причины их образования. Способы их активизации.

Эндшпиль: Дамочные окончания: четыре дамки против двух дамок. Цепочка, столбняк, переплет, западня, застава (простейшие приемы).

Дамочные окончания: 3 дамки против дамки и шашки. Самоограничение. Отбрасывание. Перекрытие.

Принципы работы шашечных баз данных. Просмотр партий по конкретному сопернику при подготовке к шашечному турниру. Анализ сыгранных партий с помощью аналитических модулей. Aurora Borealis, Tosha, Edeon. Принципы работы шашечных баз данных на примере: «Поиск конкретного дебюта и базы данных по интересующему началу». Тактическая подготовка.

2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила –

Гигиена умственного труда.

Укрепление здоровья: аутотренинг, закаливание, двигательная активность.

Понятие о гигиене. Основные сведения о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена шашкиста. Методы закаливания. Закаливание и его роль в профилактике инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методы их применения.

Биологические ритмы. Динамика работоспособности и режим дня. Организация тренировочного процесса.

Спортивный режим. Организм человека и факторы риска: стрессы, гиподинамия, переутомление, переохлаждение. Антидопинговые правила.

3. Тактическая подготовка

Простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей. Различные тактические приемы, комбинации. Различные виды комбинаций. Ловушки, жертвы контркомбинации. Тактическая подготовка с использованием ПК.

ПРАКТИКА**1.Общая физическая подготовка – 15 ч.****2. Специальная физическая подготовка – 15 ч.**

3. Техническая подготовка – 185 ч. <i>1. Стратегия и тактика:</i> Определение стратегии и тактики. Расчет и план. Простейшие приемы. Идея и механизм комбинации. Признаки наличия комбинации (недостатки и активные элементы позиции). Значение роздыха. Элементы техники расчета. Простейшие примеры «дерева вариантов». <i>2. Анализ типовых позиций.</i> <i>3. Решение комбинаций:</i> Сложные комбинации на сочетание идей. Комбинации повышенной сложности со всех полей доски. <i>4. Тренировочные партии.</i>
4. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 15 ч. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. Восстановительные мероприятия
5. Инструкторская и судейская практика – 10 ч. Судейство в соревновании. Воспитательная роль судьи. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Основные положения правил игры по шашкам. Разрядные нормы и требования по шашкам.
6. Участие в спортивных соревнованиях - 23 ч. Турниры группы. Квалификационные турниры.

Учебно-тренировочный этап 3 года 520 часов
ТЕОРИЯ
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 239 ч.
1. Основные сведения по теории шашек Дебют: Начала «Городская партия», «Старая партия» — первые 7—8 ходов. «Жертва Кукуера» — начальное представление. «Обратная городская партия», «Игра Филиппова», «Игра Каулена», «Игра Бодянского» — первые 5—6 ходов. Миттельшпиль: Важность колонны g1, f2, e3 (b8, c7, d6) для борьбы с центральными шашками соперника. Роль шашки g1 (b8). Ослабление этого поля—причина малоэффективной игры правого фланга и создания соперником комбинационных угроз. Кол и тычок. Их роль в развитии атаки в центре. Способы их постановки. Сила и слабость шашки e5 (d4). Решето — серьезный изъян позиции. Экономичность и инициатива при связке. Основной принцип игры в связках: связанная сторона стремится высвободиться с помощью разменов, связывающая—переносит активные действия на другой фланг, ослабляя его разменами. Основные типы связок в центре - и на флангах. Зажим. Использование комбинаций для подрыва связки. Отсталые шашки a1 (h8) и h2 (a7). Причины их образования и способы активизации. Признаки наличия комбинации. Значение свободного темпа (роздыха). Элементы техники расчета. «Дерево вариантов». Эндшпиль: Приемы: самоограничение, отбрасывание. Три дамки против дамки и простой. Принципы работы шашечных баз данных. Просмотр партий по конкретному сопернику при подготовке к шашечному турниру. Анализ сыгранных партий с помощью аналитических модулей. Aurora Borealis, Tosha, Edeon. Принципы работы шашечных баз данных на примере: «Поиск конкретного дебюта и базы данных по интересующему началу». Тактическая подготовка.
2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила Гигиена умственного труда. Укрепление здоровья: аутотренинг, закаливание, двигательная активность. Понятие о гигиене. Основные сведения о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена шашкиста. Методы закаливания. Закаливание и его роль в профилактике инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методы их применения. Биологические ритмы. Динамика работоспособности и режим дня. Организация тренировочного процесса. Спортивный режим. Организм человека и факторы риска: стрессы, гиподинамия, переутомление, переохлаждение. Антидопинговые правила.
3. Тактическая подготовка Простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей. Различные тактические приемы, комбинации. Различные виды комбинаций. Ловушки, жертвы контркомбинации. Тактическая подготовка с использованием ПК.

ПРАКТИКА	
1.Общая физическая подготовка – 15 ч.	
2.Специальная физическая подготовка – 15 ч.	
3. Техническая подготовка – 200 ч. <i>1. Стратегия и тактика:</i> Подготовка комбинации. Угрозы. Примеры ошибочных комбинаций. Подготовка комбинации и форсированная игра. Планирование и расчет комбинации. Контркомбинации. Планирование в дебюте и миттельшпиле. Игра на ограничение – важнейший принцип стратегии. Техника расчета в форсированных продолжениях. Стратегическая направленность в игре Филиппова. Стратегический (общий план) в игре Бодянского и другие позиции со связкой левого фланга. <i>2. Анализ типовых позиций.</i> <i>3. Решение комбинаций:</i> Решение задач повышенной сложности с тихими ходами. Тактика в дебюте. Тактика в окончаниях. Тактическая составляющая этюдов. <i>4. Тренировочные партии</i>	
4.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 15 ч. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. Восстановительные мероприятия	
5.Инструкторская и судейская практика – 10 ч. Судейство в соревновании. Воспитательная роль судьи. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Основные положения правил игры по шашкам. Разрядные нормы и требования по шашкам. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета шашек. Организация и проведение шашечных соревнований. Положение о соревновании. Регламент. Подготовка места соревнования. Порядок открытия и закрытия соревнований. Создание праздничной обстановки соревнований. Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.	
6.Участие в спортивных соревнованиях – 26 ч. Турниры группы. Квалификационные турниры.	

Учебно-тренировочный этап	
4 года 624 часов	
ТЕОРИЯ	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка - 270 ч.	
1.Основные сведения по теории шашек Дебют: «Отыгрыш». Борьба белых за центр. «Городская партия». Идеи связки центра с поля c5. Переход на блокаду правого фланга посредством параллельных шашек c5, d6. «Новое начало». Трудности, возникающие из-за преждевременной активизации правого фланга черных. «Игра Романычева». Использование переразвития черных посредством связки центра с поля f4. «Центральная партия». Несколько форсированных вариантов. «Обратная игра Бодянского» - общее знакомство. «Ленинградская защита», «Новоленинградская защита», «Киевская защита», «Защита Когана» - общий обзор, первые 9-10 ходов. «Косяк Саргина». Последствия хода 5... h8-g7? «Старая партия». Краткое ознакомление с основными системами. «Кол». Система с разменом на g5. «Игра Романычева». Основные варианты. «Ленинградская защита». «Новоленинградская защита». Основные идеи и конкретные варианты. «Киевская защита». Система с разменом черных на f4. «Гамбит Кукуева». Усвоение основных идей. «Перекресток», система с 3. ... f8-e7. Начала «Защита Когана», «Игра Дьячкова», «Обратная городская партия», «Косяк Хромого», «Обратный кол» - основные варианты. Ход 1. e3-d4 – «Игра Филиппова». Основные системы дебюта. «Игра Бодянского». Системы с 2. b2-a3 и 2. e3-d4 «Обратный кол». Основные идеи и примерные варианты. Ход 1. ed4. «Игра Филиппова» и система Блиндера. «Игра Бодянского». Система со связкой 1. ... ba5 и ходом ab2. «Жертва Шошина-Харьянова», «Жертва Мазурка». Миттельшпиль: Рогатка. Способ постановки рогатки: маневр gh4, fg3 (ba5, cb6) и т.д. Способы выхода из рогатки. Выгодные и невыгодные рогатки. Типовые комбинационные приемы. Клеши. Использование отсталых шашек противника. Игра на удержание отсталой шашки h8 (a1). Постановка параллельных шашек e3, f4 (c5, d6) при отсталой шашке a7 (h2). Безупорные шашки.	

Способы борьбы с ними. Коловые позиции. Сильный кол. Укрепление его ударными колоннами. Борьба против кола. Изоляция кола шашкой в центре d4 (e5). Взаимодействие флангов, значение их гармоничного развития. Активизация левого фланга в начале партии – важнейший закон стратегии. Слабые фланги. Связь шашек первого ряда с ослаблением флангов. Атака слабого левого фланга. Преждевременное овладение полем f4 (c5) – причина атаки правого фланга. Способы атаки шашки f4 (c5) на слабом фланге. Создание для этой цели параллельных шашек e3, f4 (c5, d6). Сильный и слабый центр. Техника фиксации бортовых шашек противника. Связка центра с поля f4 (c5). Главная задача: торможение развития фланга противника и стеснение его правого фланга. Иллюстрация примерами из дебютов. Жертва. Определение. Простейшие примеры жертв для прорыва и связки. Специфика планирования в открытых и связанных позициях.

Связки. Комбинационные возможности связанной стороны. Отсталые шашки. Применение удара Кукуева при отсталой шашке h2 (a7). Борьба против кола. Связка центральных шашек на двух флангах. Использование отсталых шашек h2 (a7) и a3 (h6). Перехват центра разменом кола. Типовые комбинации за атакующую и защищающуюся стороны. Разрыв по флангам, его использование. Способы усиления преимущества в центре. Переразвитие. Примеры выгодного и невыгодного переразвития. Обоюдная борьба за центр. Способы перехвата активных полей. Окружение центра. Начальное представление. Симметричные позиции. Общие принципы их разыгрывания. Значение темпов. Жертвы для захвата активных полей. Спасаящие жертвы. Безупорный центр, методы борьбы против него. Предпосылки игры на окружение: отсталые шашки, отсутствие упоров, переразвитие и т.д. Косяковые позиции. Общая характеристика. Важность точного расчета при жертве. Ошибочные жертвы. Техника расчета. Учет угроз и тактических моментов.

Эндшпиль: Этюд (определение). Важность знания этюдных идей. Дамка и две простые против дамки.

Позиция Саргина. Две дамки и простая против дамки и простой. Проводка шашки c1.

Позиция с деталью Саргина. Постройка петли, двойная петля. Использование тактических приемов в эндшпиле. Окончание с проходными шашками. Активность в дамочных окончаниях. Некоторые защитительные ресурсы. Реализация материального перевеса. Реализация позиционного перевеса. Окончания с деталью Манури.

Принципы работы шашечных баз данных. Просмотр партий по конкретному сопернику при подготовке к шашечному турниру. Анализ сыгранных партий с помощью аналитических модулей. Aurora Borealis, Tosha, Edeon. Принципы работы шашечных баз данных на примере: «Поиск конкретного дебюта и базы данных по интересующему началу». Тактическая подготовка. Тренажер для самостоятельного анализа шашечных партий. Стратегическая подготовка. Основные алгоритмы современных шашечных программ. On-line шашки. Игровой сервер Gambler и его использование для отработки изученного материала и получения игровой практики. Читерство.

2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила

Общие принципы, лежащие в основе тренировки шашкиста: совершенствование как непрерывный многолетний процесс, постановка главной (отдельной) спортивной задачи и конкретных задач на определенных этапах роста, перспективное, годовое и ежемесячное планирование, сочетание общей (физической, морально-волевой, психологической) и специальной подготовки (владение всеми элементами шашечной техники, знаниями по всем стадиям партии), учет индивидуальных психофизиологических особенностей для планирования тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий. Понятие об обмене веществ, энергетических затратах при различных физических и умственных нагрузках. Значение правильного питания, его оптимальной калорийности.

Методы совершенствования шашкиста, общая характеристика. Вредное воздействие курения и спиртных напитков на здоровье и конкретные спортивные качества шашкиста. Циклы, периоды, этапы подготовки шашкиста. Комплекс ГТО как основа физической подготовки шашкиста. Антидопинговые правила.

3. Тактическая подготовка

Простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей. Различные тактические приемы, комбинации. Различные виды комбинаций. Ловушки, жертвы контркомбинации. Тактическая подготовка с использованием ПК. Тренировка техники расчета.

ПРАКТИКА

1. Общая физическая подготовка – 18 ч.

1. Специальная физическая подготовка – 18 ч.
3. Техническая подготовка – 212 ч. <i>1. Стратегия и тактика:</i> Подготовка комбинации. Угрозы. Примеры ошибочных комбинаций. Подготовка комбинации и форсированная игра. Планирование и расчет комбинации. Контркомбинации. Планирование в дебюте и миттельшпиле. Игра на ограничение – важнейший принцип стратегии. Техника расчета в форсированных продолжениях. Стратегическая направленность в игре Филиппова. Стратегический (общий план) в игре Бодянского и другие позиции со связкой левого фланга. Построение общего плана . Сильные, слабые поля . Связка флангов . Рогатка и полу рогатка . Симметричные позиции, значения темпов . Переразвитие . Открытые и закрытые позиции . Роль центра в шашечной партии . Игра в дамочном эндшпиле . Понятие о слабых и сильных связках . Расположение шашек и их влияние на оценку позиции . Элементы стратегии в творчестве классиков шашек (Розенбург, Сейбрандс, Гестем и др.) <i>2. Анализ типовых позиций.</i> <i>3. Решение комбинаций:</i> Решение задач повышенной сложности с тихими ходами. Тактика в дебюте. Тактика в окончаниях. Тактическая составляющая этюдов. <i>4. Тренировочные партии</i>
4. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 20 ч. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. Восстановительные мероприятия
5. Инструкторская и судейская практика – 12 ч. Судейство в соревновании. Воспитательная роль судьи. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Основные положения правил игры по шашкам. Разрядные нормы и требования по шашкам. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета шашек. Организация и проведение шашечных соревнований. Положение о соревновании. Регламент. Подготовка места соревнования. Порядок открытия и закрытия соревнований. Создание праздничной обстановки соревнований. Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.
6. Участие в спортивных соревнованиях – 74 ч. Турниры группы. Квалификационные турниры.

Этап совершенствования спортивного мастерства (весь период тренировочного процесса) 936 ч.
ТЕОРИЯ
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 384 ч.
1. Основные сведения о шашек Дебют: Принципы создания индивидуального дебютного репертуара. «Старая партия». Форсированные варианты. «Новое начало». Идея игры черных со связкой своего левого фланга при неправильной игре белых (если они не вторгаются на поле c5). «Вилочка». Игра на окружение при переразвитии у белых. «Киевская защита». Коловая система. Система с разменом белых dc5. Коловая система, возникающая после 1. cd4 fg5 2. bc3 gf6 3. cb4 hg7. 38 «Обратная игра Бодянского». «Игра Каулена». «Игра Шмультяна». «Игра Боброва». «Городская партия». Игра белыми на окружение в системе с ab2 и разменом fg5. «Игра Рамма». Основные системы «Игры Сокова». «Косяк». Системы с разменом белых на g5. Системы с разменом черных на b4. «Обратный косяк», «Обратный кол», «Обратный тычок» - основные системы. «Кол-угловик» и другие системы «Кола». «Обратный перекресток». «Игра Романычева». Система с 2. ... e:g5. «Игра Медкова». Отказ от традиционного развития левого фланга. Возникновение форсированных вариантов. «Тычок». Сдерживание черными наступления противника в центре. «Гамбит Кукуева». Основные системы. «Обратная игра Бодянского». Игра при связке своего левого фланга в дебюте: 1) выгодная перегруппировка с освобождением из связки, иногда с попыткой перехвата центра, 2) использование слабостей в расположении белых, создание тактических угроз. Системы игры черных с 2. ... gh6, dc5, de5, ba5. Симметричные позиции, возникающие после 1. ed4 de5. Типовые позиционные и комбинационные идеи. Основные варианты. «Игра Бодянского». Варианты с ab2, cb2, ed4 gh4. Системы, возникающие после 1. ... fe5 и 1. ... hg5. «Игра Петрова». Обзор современных систем.

Миттельшпиль: Связка правого фланга – большое значение правильного разыгрывания таких позиций для теории миттельшпиля. Типовые тактические идеи. Анализ нескольких позиций. Симметричные позиции, в которых начинающая сторона получает преимущество. Жертвы для подготовки комбинации, для создания цугцванга.

Сочетание связки своего левого фланга с активной бортовой шашкой h6 (a3). «Висячий» центр, техника его подрыва и перехвата инициативы. Косяковые позиции. Типовые позиционные и тактические идеи в этих построениях. Примеры далекого, «исчерпывающего» расчета из партий известных мастеров.

Способы игры против шашки e5 (d4). Гамбитные позиции. Происхождение их названия от «Гамбита Кукуева». Важнейшие идеи. Анализ наиболее часто встречающихся позиций. Отработка полного и точного расчета из миттельшпильных позиций.

Эндшпиль: Три дамки против дамки и двух шашек. Две дамки и шашка против дамки и шашки. Связь этюдного творчества с практической игрой. Сочетание плана, конкретного расчета и применение знаний в эндшпиле.

Skype. Игра on-line. Психологические аспекты использования современных информационных технологий.

2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила – 8 ч.
Центральная нервная система и возможности психики и психологии спортсмена. Самоконтроль. Методики психодиагностики и карта личности спортсмена. Знакомство с учением о биоритмах. Владение основами психологических знаний для учета своих индивидуальных качеств и особенностей соперников. Спортивный режим шашиста во время соревнований. Спорт и допинг.

Врачебный контроль за физическим состоянием шашиста. Порядок осуществления врачебного контроля в СШ. Антидопинговая программа «Честный спорт». Режим шашиста во время соревнований. Антидопинговые правила.

3. Тактическая подготовка.

Элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей. Различные тактические приемы, комбинации. Различные виды комбинаций высокой степени сложности. Ловушки, жертвы контркомбинации. Тактическая подготовка с использованием ПК. Тренировка техники расчета.

ПРАКТИКА

1.Общефизическая подготовка – 28 ч.

2.Специальная физическая подготовка – 28 ч.

3.Техническая подготовка - 327 ч.

1. Стратегия и тактика:

Стратегия охвата. Стратегия в коловых схемах. Основные стратегические планы при блокаде правого фланга. Выбор собственного стратегического направления в партии. Совершенствование владением стратегических планов на охват, борьбы за центр. Совершенствование тактического зрения шашиста. Выработка специфической логики для определения особенностей позиций. План игры. Расширение запаса типовых тактических и стратегических идей. Повышение дальности, быстроты и точности расчета. Анализ собственного творчества. Создание индивидуальной системы подготовки к соревнованиям. Защита и контратака на примерах партий известных шашистов. Эндшпильная техника на примерах творчества чемпионов мира.

2. Анализ типовых позиций. Игра on-line.

3.Решение задач и комбинаций:

Тактика в дебюте. Новинки в дебюте как результат тактических идей. Совершенствование тактического зрения путём решения задач высокой степени сложности. Тактические идеи в современных шашках (с жеребьёвкой позиций).

4. Тренировочные партии.

5. Самостоятельная работа.

Анализ типовых позиций, решение комбинаций и этюдов. Расчет вариантов.

4.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 38 ч.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. Восстановительные мероприятия

5.Инструкторская и судейская практика – 19 ч.

ЕВСК. Организация и проведение шашечных соревнований. Положение о соревновании. Регламент. Подготовка места соревнования. Порядок открытия и закрытия соревнований.

Создание праздничной обстановки соревнований. Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.

6.Участие в спортивных соревнованиях – 112 ч.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану соревнований на текущий год

Этап высшего спортивного мастерства (весь период тренировочного процесса) 1248 ч.

ТЕОРИЯ

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 500 ч.

1.Основные сведения о шашек

Выдающиеся советские и зарубежные шашкисты нашего времени. Творчество А. Шварцмана, В. Литвиновича, В. Габриэляна, В. Вигмана и др. Сильнейшие шашкисты современности – Шварцман, Дашков, Амриллоев, Колесов. Сильнейшие гроссмейстеры и мастера России и зарубежья, их творчество и стиль игры. Матчи на первенство Мира. Международные связи российских шашкистов. Всемирные шашечные Олимпиады. Чемпионаты мира ФМЖД. Командные чемпионаты мира и Европы по шашкам – 64.

Дебют: Работа над изучением дебютов из индивидуального дебютного репертуара. Дебютный анализ. Изучение дебютных анализов ведущих спортсменов страны. Современные системы проведения соревнований «Летающая шашка».

Миттельшпиль: Влияние начала партий на ее середину. Переход от середины к окончанию. Принципы оценки позиции в середине партии. Типы симметричных позиций. Косяковая симметрия и принципы разыгрывания подобных позиций. Оценка позиций со связкой правого фланга. Сочетание белой а7 со связкой правого фланга белых. Жертва шашек в связках правого фланга. Оригинальные приёмы. Разработка и изучение редких тем теории миттельшпиля. Работа с архивами ведущих аналитиков в области миттельшпиля.

Эндшпиль: Основные признаки дамочных окончаний. Сочетание нескольких приемов выигрыша в окончании. Выигрыш темпа в дамочных окончаниях. Знаменитые этюды. Ошибки в эндшпиле. Знаменитые этюды. Проводка шашки с1 через поле с3. Изучение дамочных окончаний 4Х2. Изучение типовых многофигурных дамочных окончаний (5-7 фигур). Отработка техники разыгрывания типовых дамочных окончаний. Изучение работ З.Цирика «Лабиринты эндшпиля»

Игра on-line. Skype.

2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила – 8 ч.

Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена. Культура здоровья. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Функциональные показатели тренированности организма. Комплекс восстановительных мероприятий. Нарушение осанки. Комплекс упражнений для поддержания правильной осанки. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». «Антидопинговый центр». Знакомство с методами аутогенной тренировки. ВАДА. Всемирный антидопинговый кодекс. Допинг-контроль в шашках.

3. Тактическая подготовка.

Элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей. Различные тактические приемы, комбинации. Различные виды комбинаций высокой степени сложности. Ловушки, жертвы контркомбинации. Тактическая подготовка с использованием ПК. Тренировка техники расчета.

ПРАКТИКА

1.Общефизическая подготовка – 38 ч.

2.Специальная физическая подготовка- 38 ч.

3.Техническая подготовка - 412 ч.

1. Стратегия и тактика:

Совершенствование владением стратегических планов на охват, борьбы за центр.

Совершенствование тактического зрения. Тактические идеи в современных шашках.

2. Анализ типовых позиций.

3. Решение задач и комбинаций. Совершенствование тактического зрения путём решения задач высокой степени сложности. Тактические идеи в современных шашках (с жеребьёвкой позиций).

4. Тренировочные партии.

5. Самостоятельная работа. Совершенствование тактических приемов. Анализ типовых позиций. Комбинации. Этюды. Расчет вариантов.
4. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 65 ч. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. Восстановительные мероприятия
5. Инструкторская и судейская практика – 25 ч. ЕВСК. Организация и проведение шашечных соревнований. Положение о соревновании. Регламент. Подготовка места соревнования. Порядок открытия и закрытия соревнований. Создание праздничной обстановки соревнований. Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.
6. Участие в спортивных соревнованиях – 170 ч. Участие в соревнованиях согласно календарному плану соревнований на текущий год

Столклеточные шашки

Этап начальной подготовки До года 234 ч.
ТЕОРИЯ
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 115 ч.
1. Основные сведения о шашек Происхождение шашек. Разветвление шашечной игры на ряд систем. Первые международные спортивные контакты, выделение столклеточных шашек в качестве унифицированной системы. Первый чемпионат мира. Дебют Определения дебюта, как одной из стадий партии. Важность понимания идей дебюта и в то же время – точности при разыгрывании дебютных вариантов. Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития сил в начале партии. Ловушка «удар новичка» на втором ходу. Размены в дебюте для борьбы за центр. Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра. Атака на слабый фланг. Некоторые комбинации и ловушки в дебютах. Миттельшпиль Определение миттельшпиля, как одной из стадий партии. Преимущество центральных шашек перед бортовыми. Фланги – недопустимость заметного ослабления одного из них. Значение ударных колонн. Понятие о комбинации. Тактические удары , приемы. Активные пункты в центре: 27, 28, 29 (22, 23, 24) План игры, оценка позиции. Центр. Сильный и слабый центр. Сильные сочетания шашек в центре: 27 и 28 (23 и 24). Неудачное сочетание центральных шашек 27 и 29 (22 и 24), метод борьбы против них: построение колонн 42, 38, 33 и 44, 39, 33 (7, 12, 18 и 8, 13, 18) Одинокая шашка в центре, точечный центр, отсталые и изолированные шашки. Использование этих недостатков. Способы фиксации бортовых шашек. Эндшпиль Определение эндшпиля, как одной из стадий партии. Важность грамотного разыгрывания партии для ее спортивного результата. Отличие критериев оценки полей в эндшпиле: опасное положение шашек в центре и более надежное на бортах. Дамочные окончания. Элементарные (простейшие) приемы ловли дамки. Четыре дамки против дамки. Оппозиция, запирающие, распутье, вилка- простейшие приемы. Общие сведения о работе ПК. Запуск учебных шашечных программ. Тактическая подготовка с использованием ПК. Овладение навыками работы в интернете с шашечными сайтами. Игра против программы. Запись шашечной партии и разбор ошибок.
2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила Общие сведения об организме человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Значение режима, ежедневной гимнастики, водных процедур, нормального сна и двигательной активности для шашкиста. Основы здорового образа жизни. Спортивный режим и гигиена: гимнастика, сон, питание, купание, двигательная активность. Антидопинговые правила
3. Тактическая подготовка Простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей. Различные тактические приемы, комбинации. Различные виды комбинаций. Ловушки, жертвы контркомбинации. Тактическая подготовка с

использованием ПК.
ПРАКТИКА
1.Общефизическая подготовка – 16 ч.
2.Специальная физическая подготовка – 16 ч.
3.Техническая подготовка – 80 ч. <i>1. Стратегия и тактика:</i> Определение комбинации. Простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей. Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии, определение ближайших и последующих задач. Оценка позиции и план. <i>2. Анализ типовых позиций:</i> Центральные позиции. Дебютные ловушки. Оппозиция. Виды оппозиций. <i>3. Решение задач и комбинаций:</i> Типовые комбинационные идеи : удар новичка, бомба, рикошет, мостик, удар каблуком. Типичные финальные удары с различных полей доски. Удары на преддамочные поля. <i>4.Тренировочные партии.</i>
4.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 7 ч. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. Восстановительные мероприятия

Этап начальной подготовки свыше года 312 ч.
ТЕОРИЯ
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 153 ч.
1.Основные сведения о шашек Первые исследования теории стоклеточных шашек. Французская и голландская школы. Рост популярности стоклеточных шашек. Господство комбинационного подхода к игре. Творчество Вейса. Дебют Значение правильного разыгрывания начала партий. Размены в дебюте для борьбы за центр. Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра. Атака на слабый фланг. Некоторые комбинации и ловушки в дебютах. Миттельшпиль План игры, оценка позиции. Центр. Сильный и слабый центр. Сильные сочетания шашек в центре: 27 и 28 (23 и 24). Неудачное сочетание центральных шашек 27 и 29 (22 и 24), метод борьбы против них: построение колонн 42, 38, 33 и 44, 39, 33 (7, 12, 18 и 8, 13, 18) Одинокая шашка в центре, точечный центр, отсталые и изолированные шашки. Использование этих недостатков. Способы фиксации бортовых шашек. Эндшпиль Важность грамотного разыгрывания партии для ее спортивного результата. Отличие критериев оценки полей в эндшпиле: опасное положение шашек в центре и более надежное на бортах. Борьба простых. Размен, темп, оппозиция. Скользящий размен. Основные технические приемы . Петля отбрасывание. Вилка и цепочка. Тактическая подготовка с использованием ПК. Овладение навыками работы в интернете с шашечными сайтами. Игра против программы. Запись шашечной партии и разбор ошибок.
2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила Строение организма человека. Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Опорно-двигательная система. Профилактика травматизма. Здоровый образ жизни. Основы здорового образа жизни. Гигиенические знания и навыки. Общий распорядок дня. Режим питания. Антидопинговые правила
3. Тактическая подготовка. Простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей. Различные тактические приемы, комбинации. Различные виды комбинаций. Ловушки, жертвы контркомбинации. Тактическая подготовка с

использованием ПК.
ПРАКТИКА
1.Общефизическая подготовка – 13 ч.
2.Специальная физическая подготовка – 10 ч.
3.Техническая подготовка – <i>1. Стратегия и тактика:</i> Открытая и закрытая игра. Борьба за центр. Простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей. <i>2.Анализ типовых позиций:</i> Центральные позиции. Борьба за инициативу. Основные компоненты активной игры: выгодная расстановка сил, создание ударных колонн. <i>3. Решение задач:</i> Типичные финальные удары с различных полей доски. Удары на преддамочные поля. <i>4. Тренировочные партии.</i>
4.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 9 ч. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. Восстановительные мероприятия
5.Инструкторская и судейская практика – 6 ч. Правила игры. Нотация. Турнирная дисциплина. Правило «тронул – ходи». Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Квалификационные турниры. Разновидность шашек: русские, международные (стоклеточные), обратные (поддавки). Сходство и различия в правилах. Основы судейства соревнований
6.Участие в спортивных соревнованиях – 12 ч. Турнира группы. Квалификационные турниры

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года, 2 года 468 ч.
ТЕОРИЯ
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 205 ч.
1.Основные сведения о шашек Создание теоретических основ дебюта и стратегии. Творчество Г.Гогланда, А. Малимара, М.Фабра. Принципы работы шашечных баз данных. Просмотр партий по конкретному сопернику при подготовке к шашечному турниру. Анализ сыгранных партий с помощью аналитических модулей. Aurora Borealis, Tosha, Edeon. Принципы работы шашечных баз данных на примере: «Поиск конкретного дебюта и базы данных по интересующему началу». Тактическая подготовка. Дебют Роль дебюта в шашечной партии. Выбор позиционного плана в дебюте. Начальные ходы основных систем и вариантов дебютов, имеющих практическое применение, согласно классификации, предложенной в «Курсе дебютов» В.П. Агафонова. Система 1. 32-28 Ответы 1...17-22, 19-23, 18-22, 18-23. Система 1.33-28 (первые 7-8 ходов) Миттельшпиль - Отсталые шашки. Метод игры против них. Изолированные шашки. «Золотая» шашка. Наиболее часто встречающиеся бортовые шашки. Использование слабости бортовых шашек, простейшие способы их фиксации. Развитие преимущества в центре. Кол. Рожон. Значение ударных колонн. Понятие прочной позиции. «Решето» - недостаток, приводящий к появлению комбинационных угроз у противника. Значение равномерного распределения сил по флангам. Атака ослабленного фланга-простейшие методы. Жертва в прорыве на фланге. Разрыв сил по флангам – предпосылка успешной атаки в

центре. Определение связки. Эндшпиль Распутье. Запирание. Комбинации в эндшпиле. 2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила Гигиена умственного труда. Укрепление здоровья: аутотренинг, закаливание, двигательная активность. Понятие о гигиене. Основные сведения о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена шахматиста. Методы закаливания. Закаливание и его роль в профилактике инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методы их применения. Антидопинговые правила.
3. Тактическая подготовка Простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей. Различные тактические приемы, комбинации. Различные виды комбинаций. Ловушки, жертвы контркомбинации. Тактическая подготовка с использованием ПК.
ПРАКТИКА
1. Общефизическая подготовка - 15 ч.
2. Специальная физическая подготовка – 15 ч.
3. Техническая подготовка - 185 ч. <i>1. Стратегия и тактика:</i> Определение стратегии и тактики. Расчет и план. Простейшие приемы и элементы техники расчета. Идея и механизм комбинации. Признаки наличия комбинации (недостатки и активные элементы позиции). Недостатки позиции: ослабление дамочных полей, решето, связки. Активные элементы: ударные колонны, кулаки, очевидность финальных ударов. Значение роздыха. Элементы техники расчета. <i>2. Анализ типовых позиций.</i> <i>3. Решение комбинаций:</i> Типовые комбинационные идеи: мостик, рикошет, удар каблуком, крест, лестница, королевский удар, использование турецкого удара. <i>4. Тренировочные партии.</i>
4. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 15 ч. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. Восстановительные мероприятия
5. Инструкторская и судейская практика – 10 ч. Судейство в соревновании. Воспитательная роль судьи. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Основные положения правил игры по шашкам. Разрядные нормы и требования по шашкам.
6. Участие в спортивных соревнованиях – 23 ч. Турниры группы. Квалификационные турниры

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года 520 ч.
ТЕОРИЯ
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 239 ч.
1. Основные сведения о шашек Создание теоретических основ дебюта и стратегии. Творчество М. Райхенбаха, Б. Шпрингера. Принципы работы шашечных баз данных. Просмотр партий по конкретному сопернику при подготовке к шашечному турниру. Анализ сыгранных партий с помощью аналитических модулей. Aurora Borealis, Tosha, Edeon. Принципы работы шашечных баз данных на примере: «Поиск конкретного дебюта и базы данных по интересующему началу». Тактическая подготовка.

Дебют

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

Начальные ходы основных систем и вариантов дебютов, имеющих практическое применение, согласно классификации, предложенной в «Курсе дебютов» В.П. Агафонова.

Системы 1. 33-29 и 1.34-29 (первые 7-8 ходов)

Миттельшпиль

Критерии оценки связки: 1) Количество шашек с каждой стороны, занятое в ней. 2) Кто играет активную и пассивную роль. 3) Можно ли воспользоваться своей активностью (подорвать связку). Главный принцип разыгрывания связок: связанная сторона стремится высвободиться с помощью разменов, а связавший препятствуя этому, переносит давление на другой фланг, истощая его с помощью разменов.

Наиболее часто встречающиеся связки. Связки на левом фланге. Связки на правом фланге.

Рогатка. Способ его постановки: маневр 31-26, 37-31, (20-25, 14-20). Стандартный прием для выхода из рогатки – размен две на две или три на три шашки. Техника использования рогатки.

Клещи. Борьба против подобной связки разменом 32-28 (19-23). Неудачное положение шашки 27 (24) при клещах – использование этого противником.

Техника перехвата активных пунктов в пятом ряду. Роль разменов в борьбе за центр.

Захват пункта 24 (27) как логическое завершение атаки правым флангом. Роль коласдерживание левого фланга противника и подготовка решающей атаки в центре.

Общие принципы разыгрывания коловых позиций. Количество нападений и защит. Значение поля 49 (2) для построения колонны и размен коловой шашки.

Элементы комбинационной техники: создание свободного темпа, проникновение в дамки со свободным темпом, создание ограничения для дамки противника. Необходимость точного расчёта последствий комбинации.

Жертва, определение. Жертва для прорыва и связки – простейшие примеры.

Ситуации, в которых необходимы конкретный расчёт и общая оценка позиции. «Дерево» вариантов – простейшие примеры.

Эндшпиль

Комбинации в эндшпиле.

Перекрытие. Любки. Столбняк. Трамплин

2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила

Биологические ритмы. Динамика работоспособности и режим дня. Организация тренировочного процесса.

Спортивный режим. Организм человека и факторы риска: стрессы, гиподинамия, переутомление, переохлаждение. Антидопинговые правила

3. Тактическая подготовка

Простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей. Различные тактические приемы, комбинации. Различные виды комбинаций. Ловушки, жертвы контркомбинации. Тактическая подготовка с использованием ПК.

ПРАКТИКА

1.Общефизическая подготовка – 15 ч.

2.Специальная физическая подготовка – 15 ч.

3. Техническая подготовка - 200 ч.

1. Стратегия и тактика:

Определение стратегии и тактики. Расчет и план. Простейшие приемы и элементы техники расчета. Идея и механизм комбинации. Признаки наличия комбинации (недостатки и активные элементы позиции). Недостатки позиции: ослабление дамочных полей, решето, связки.

Активные элементы: ударные колонны, кулаки, очевидность финальных ударов. Значение роздыха. Элементы техники расчета.

2. Анализ типовых позиций.

3. Решение комбинаций:

Типовые комбинационные идеи: мостик, рикошет, удар каблуком, крест, лестница, королевский удар, использование турецкого удара.

4. Тренировочные партии.

4.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 15 ч.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. Восстановительные мероприятия

5.Инструкторская и судейская практика – 10 ч.

Судейство в соревновании. Воспитательная роль судьи. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Основные положения правил игры по шашкам. Разрядные нормы и требования по шашкам.

6.Участие в спортивных соревнованиях – 26 ч.

Турниры группы. Квалификационные турниры

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года 624 ч.

ТЕОРИЯ

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 270 ч.

1.Основные сведения о шашек

Чемпионы мира П.Гестэм, П.Розенбург. Их вклад в развитие шашечной теории. Образование ФМЖД, упорядочение системы розыгрыша чемпионата мира. Учреждение юношеских и женских чемпионатов мира. Вклад Т. Себрандса и Х. Вирсмы в шашечную теорию.

Тренажер для самостоятельного анализа шашечных партий. Стратегическая подготовка. Основные алгоритмы современных шашечных программ. On-line шашки. Игровой сервер Gambler и его использование для отработки изученного материала и получения игровой практики. Читерство. Принципы работы шашечных баз данных. Просмотр партий по конкретному сопернику при подготовке к шашечному турниру. Анализ сыгранных партий с помощью аналитических модулей. Aurora Borealis, Tosha, Edeon. Принципы работы шашечных баз данных на примере: «Поиск конкретного дебюта и базы данных по интересующему началу». Тактическая подготовка.

Дебют

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

Начальные ходы основных систем и вариантов дебютов, имеющих практическое применение, согласно классификации, предложенной в «Курсе дебютов» В.П. Агафонова.

Системы с 1.31-27, 1. 34-30 первые 7-8 ходов, ловушки.

Дебют Розенбурга. Голландская партия. Дебют Дюмона. Дебют 1. 32-28 19-23. Основные идеи развития.

Миттельшпиль

Связки и общие принципы разыгрывания позиции. Принцип взаимодействия флангов и их гармоничного развития. Точечный центр и его слабость. Роль ударных колонн для укрепления активных пунктов и атаки в центре.

Классические позиции. Определение. Роль темпов и разменов. Олимпик и королевский удар. Значение «золотой» шашки. Типовые комбинации: бомба. Рикошет, удар Филиппа.

Коловые позиции. Взаимодействие флангов, необходимость владения инициативой на левом фланге при владении полем 24 (27).

Открытый кол. Значение перехвата поля 23 (28) при шашке 24 (27). Изоляция кола с помощью шашки 28 (23).

Вторжения на поля 23 (28) и 22 (29) – простейшие рекомендации.

Полурогатка. Основная стратегическая идея: связка правого фланга противника и расшатывание с помощью разменов левого фланга.

Форсированная игра и расчёт. Расчёт и игра на ограничение возможностей противника.

Шашка 27 (24). Атака левого фланга при слабости этого пункта. Атака Шашки 27 (24) с помощью параллельных шашек 18, 23, (33, 28)

Захват пространства, новых активных пунктов – важнейший принцип атаки в центре. Значение разменов вперед для овладения центром.

Классические позиции. Роль олимпика в атаке левого фланга и создании комбинационных угроз. Отсталые шашки, техника их использования. Пассивная бортовая шашка 25 (26), её использование для комбинационных угроз.

Координация игры флангами. Кулак на левом фланге и вторжение на поле 22 (29) – анализ ситуаций, в которых это может стать достоинством и недостатком позиции.

Значение контроля над полем 27 (24). Активная шашка 15 (36).

Перехват центра из классической позиции. Вторжение на поле 23 (28) при коле у противника.

Связанный кол. Значение связки кола с поля 31 (20) для его атаки. Стандартные способы атаки кола. Значение контроля над полем 29 (22) при атаке кола противника. Кол со связкой в центре – начальное представление. Жертва для подготовки комбинации, нападение на шашки противника, подрыва слабых полей. Техника расчёта. «Дерево» вариантов. Сочетание исчерпывающего расчёта и общих оценок Эндшпиль Западня. Самоограничение. Идея Манури. Отрезание по большой дороге. Переплет. Запутывание. Отрезание по двойнику. Отрезание по тройнику. Пять дамок против двух. Принцип упрощения позиции для облегчения определения плана игры и сокращения игровых ресурсов противника (выгодные размены в эндшпилях с большим количеством дамков и шашек для получения более «ясных» или известных позиций).
2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила Общие принципы, лежащие в основе тренировки шашиста: совершенствование как непрерывный многолетний процесс, постановка главной (отдельной) спортивной задачи и конкретных задач на определенных этапах роста, перспективное, годовое и ежемесячное планирование, сочетание общей (физической, морально-волевой, психологической) и специальной подготовки (владение всеми элементами шашечной техники, знаниями по всем стадиям партии), учет индивидуальных психофизиологических особенностей для планирования тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий. Понятие об обмене веществ, энергетических затратах при различных физических и умственных нагрузках. Значение правильного питания, его оптимальной калорийности. Методы совершенствования шашиста, общая характеристика. Вредное воздействие курения и спиртных напитков на здоровье и конкретные спортивные качества шашиста. Циклы, периоды, этапы подготовки шашиста. Комплекс ГТО как основа физической подготовки шашиста. Антидопинговые правила.
3. Тактическая подготовка Простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей. Различные тактические приемы, комбинации. Различные виды комбинаций. Ловушки, жертвы контркомбинации. Тактическая подготовка с использованием ПК.
ПРАКТИКА
1.Общefизическая подготовка – 18 ч.
2.Специальная физическая подготовка – 18 ч.
3. Техническая подготовка - 212 ч. <i>1. Стратегия и тактика:</i> Подготовка комбинации. Угрозы. Примеры ошибочных комбинаций. Подготовка комбинации и форсированная игра. Планирование и расчет комбинации. Контркомбинации. Планирование в дебюте и миттельшпиле. Игра на ограничение – важнейший принцип стратегии. Техника расчета в форсированных продолжениях. Стратегическая направленность в изучаемых дебютах. Форсированная игра и расчет . Расчет и игра на ограничение возможностей противника. <i>2. Анализ типовых позиций.</i> <i>3. Решение комбинаций:</i> Связка комбинации с позицией. Удар Манури, Наполеона .Решение задач повышенной сложности с тихими ходами. Тактика в дебюте. Тактика в окончаниях. Тактическая составляющая этюдов. Типовые комбинации: удар Шпрингера, полумесяц, удар Рафаэля, удар Хамелеон. Жертва Дюссо. Типовые комбинационные идеи: удар трап, нормандский удар, швейцарский удар. <i>4. Тренировочные партии.</i>
4.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 20 ч. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. Восстановительные мероприятия
5.Инструкторская и судейская практика – 12 ч. Судейство в соревновании. Воспитательная роль судьи. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Основные положения правил игры по шашкам. Разрядные нормы и требования по шашкам. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило

определения цвета шашек. Организация и проведение шашечных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка места соревнования. Порядок открытия и закрытия соревнований. Создание праздничной обстановки соревнований. Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.

6.Участие в спортивных соревнованиях – 74 ч.

Турниры группы. Квалификационные турниры

**Этап совершенствования спортивного мастерства
(весь период тренировочного процесса) 936 ч.**

ТЕОРИЯ

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка -384 ч.

1.Основные сведения о шашек

Первые теоретические исследования стоклеточных шашек в России. Интерес ведущих советских мастеров довоенного периода к большой доске. Вступление Федерации шашек СССР в ФМЖД. Первые чемпионаты СССР и международные встречи советских шашистов. Победы советских шашистов в чемпионатах мира и Европы. Обзор спортивных и творческих достижений В. Щеголева, А.Андрейко.

Дебют

Голландская партия.

Борьба за центр после 1. 32-28 17-22 2. 28:17 11:22 и 2... 12:21.

Обзор вариантов, возникающих после 1. 32-28 19-23.

Открытые и закрытые схемы в дебюте. 1. 32-28 18-23. Атака Гогланда и атака Молимара.

Система 1. 33-28. Дебюты 1... 18-23, 1... 18-22, 1... 17-21.

Миттельшпиль.

Теория темпов. Техника подсчёта темпов. Изменения соотношения темпов при разменах в зависимости от ряда, в котором проводится размен.

Классические позиции. Позиции Вольдуби, Фабра – Газа, Бартелинга. Разыгрывание классических позиций в малом миттельшпиле. Атака одного из флангов противника. Использование темпового преимущества. Вторжение по Гестэму. Значение контроля над двумя флангами.

Способы выхода из классической связки.

Типовые жертвы. Жертвы при слабом фланге противника. Темповые жертвы. Жертвы для подготовки комбинаций.

Коловые позиции. Кол со связкой в центре. Способы атаки: нападения на шашку 23 (27 28), перехват активных полей. Методы контригры, связанные с подрывом поля 22 (29). Способы защиты кола. Использование оголенных полей 47 (4) и 49 (2).

Двойной кол. Различные способы разыгрывания подобных позиций. Тактические идеи.

Вторжение на поле 23 после накопления сил на правом фланге. Роль шашки 23 (28) – расчленения шашек противника по флангам.

План игры после вторжения на 23 (28) – захват поля 22 (29) или 24 (27), укрепление их колоннами для решающей атаки.

Полурогатка. Задачи игры во втором миттельшпиле: переход на клещи, атака на ослабленном левом или правом фланге. Типовые тактические идеи.

Краткие сведения о комбинационных жанрах композиции.

Жертвы для захвата активных полей, создание цугцванга, отвлечения.

Соотношение расчёта и плана и их характер в дебюте, миттельшпиле и эндшпиле.

Сочетание кола с шашкой 27 (24). Использование тактических угроз. Переход к атаке в центре.

Схема Гогланда. Вторжение на 22 (29). Логический итог накопления сил на левом фланге. Методы атаки. Значение колонны 40, 34, 29 (11, 17, 22) для предупреждения построения клещей вокруг шашки 22 (29).

Способы контригры. Значение контроля над полем 24(27) для ограничения активности противника на правом фланге. Связка шашки 22 (29) с поля 17 (34).

Связка цент Ра противника с правого фланга. Способы разыгрывания подобных позиций.

Бортовая шашка 15 (36). Ситуация, в которых она играет активную и пассивную роль.

Бортовая шашка 35 (16) – пассивный элемент позиции. Рассмотрение исключений из этого правила.

Жертвы для создания разрыва по флангам, защиты трудных позиций, обострения игры.

Трудность расчёта при жертвах. Примеры ошибочных жертв.

Примеры сложного расчёта, включающего тактические моменты. Эндшпиль Три дамки против одной. Четыре дамки против двух. Три дамки и две простые против двух дамк. Позиции с деталями Манури, Саргина, Леклера, Скуппа. Связь этюдного творчества с практической игрой. Сочетание плана, конкретного расчета и применение знаний в эндшпиле. Дистанционное обучение. Технология обучения. Информационно – предметная среда дистанционного обучения. Skype. Игра on-line. Психологические аспекты использования современных информационных технологий.
2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила Центральная нервная система и возможности психики и психологии спортсмена. Самоконтроль. Методики психодиагностики и карта личности спортсмена. Знакомство с учением о биоритмах. Владение основами психологических знаний для учета своих индивидуальных качеств и особенностей соперников. Спортивный режим шашиста во время соревнований. Спорт и допинг. Врачебный контроль за физическим состоянием шашиста. Порядок осуществления врачебного контроля в СШ. Антидопинговая программа «Честный спорт»
3. Тактическая подготовка Элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей. Различные тактические приемы, комбинации. Различные виды комбинаций высокой степени сложности. Ловушки, жертвы контркомбинации. Тактическая подготовка с использованием ПК. Тренировка техники расчета.
ПРАКТИКА
1.Общефизическая подготовка – 28 ч.
2.Специальная физическая подготовка – 28 ч.
3.Техническая подготовка - 327 ч. <i>1. Стратегия и тактика:</i> Выбор собственного стратегического направления в партии. Совершенствование владением стратегических планов на охват, борьбы за центр. Совершенствование тактического зрения шашиста. Соотношение расчета и плана и их характер в дебюте, миттельшпиле и эндшпиле. Освоение типовых стратегических идей, выработка специфической логики-умение определить особенности позиции и наметить план игры. Расширение запаса типовых тактических идей и совершенствование комбинационного зрения, работа над повышением дальности, быстроты и точности расчета, анализ собственных партий и партий крупнейших соревнований. <i>2. Анализ типовых позиций.</i> Игра on-line. <i>3.Решение задач и комбинаций:</i> Типовые комбинации: удар Авида, удар Райхенбаха, удар Бетса, Роттердамский удар, идеи Бизо, Боннара, Фабра, Гестэма, Сейбранса. Наиболее распространенные в коловых позициях комбинации. Тактика в дебюте. Новинки в дебюте как результат тактических идей. Совершенствование тактического зрения путём решения задач высокой степени сложности. Тактические идеи. <i>4. Тренировочные партии.</i> <i>5. Самостоятельная работа.</i> Анализ типовых позиций, решение комбинаций и этюдов. Расчет вариантов.
4.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 38 ч. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. Восстановительные мероприятия
5.Инструкторская и судейская практика – 19 ч. ЕВСК. Организация и проведение шашечных соревнований. Положение о соревновании. Регламент. Подготовка места соревнования. Порядок открытия и закрытия соревнований. Создание праздничной обстановки соревнований. Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.
6.Участие в спортивных соревнованиях - 112 ч. Участие в соревнованиях согласно календарному плану соревнований на текущий год

Этап высшего спортивного мастерства (весь период тренировочного процесса) 1248 ч.	
ТЕОРИЯ	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 500 ч.	
1.Основные сведения о шашек Спортивные и творческие достижения А. Гантварга, А.Дыбмана, их вклад в теорию международных шашек. Отличительные черты советской шашечной школы: научный подход к изучению игры и подготовке к соревнованиям, творческое освоение достижений предшественников, их критический анализ и переосмысление, высокие морально-волевые качества, патриотизм и идейность, массовость шашечного движения как постоянный источник новых дарований, высокий методико-педагогический уровень шашечной литературы. Сильнейшие гроссмейстеры и мастера России и зарубежья, их творчество и стиль игры. Матчи на первенство Мира. Международные связи российских шашкистов. Всемирные шашечные Олимпиады. Чемпионаты мира ФМЖД. Командные чемпионаты мира и Европы по шашкам – 100.	
Дебют Дебют Розенбурга (1. 32-28) 16-21). Основные и отказанные варианты. Дебют 1. 32-28 20-25 Основные идеи. Система Шпрингера. 1. 31-26 Система 1. 31-27. Возможность сведения игры к известным вариантам. Идеи дебюта 1 31-27 19-23 2. 33-28. Система 1. 33-29. Коловые схемы. Идеи дебюта 1... 19-23 2. 39-33. Дебют Келлера. Система 1. 34-29. Система 1. 34-30. Коловые построения в дебюте 1...20-25 2. 30-24. Система 1. 35-30. Возможность перехода на коловую. Схемы со связкой своего правого фланга. Работа над изучением дебютов из индивидуального дебютного репертуара. Дебютный анализ. Изучение дебютных анализов ведущих спортсменов страны..	
Миттельшпиль Влияние начала партий на ее середину. Переход от середины к окончанию. Принципы оценки позиции в середине партии. Построение Боннара в коловых позициях. Позиционные и комбинационные идеи. Игра против кола. Предпосылки такой стратегии – определенные слабости в расположении противника: отсталые шашки, неравномерное распределение шашек по флангам, слабые поля и т.д. Типовые жертвы в коловых позициях. Вторжение на поле 23(28). Способы контригры. Изоляция вторгнувшейся шашки. Связка её с поля 32 (19) или 33 (18). Борьба против центра. Переход на связку классического типа при неудачно расположенных центральных шашках противника. Бортовые шашки. Шашка 26 (25). Использование её пассивного положения. Планы активной игры, основанные на сочетании центральных шашек и бортовой 26 (25). Захват поля 26 (25) для атаки правого фланга противника. Связки. Рогатки с шашкой 32 (19). Методы игры. Переход на клещи. Ограничение возможностей левого фланга противника. Способы контригры. Тактические идеи. Связка кулака на левом фланге. Планы игры. Связка правого фланга. Игра со связкой своего фланга для давления в центре. Игра с подобной связкой в классических позициях. Способы контр игры. Самозажим левого фланга. Необходимость контроля над противоположным флангом в подобных позициях. Зажим левого фланга противника. Разработка и изучение редких тем теории миттельшпиля. Работа с архивами ведущих аналитиков в области миттельшпиля. Совершенствование расчета вариантов в миттельшпили.	
Эндшпиль Ошибки в эндшпили. Знаменитые этюды.. Изучение дамочных окончаний .Изучение типовых многофигурных дамочных окончаний .Отработка техники разыгрывания типовых дамочных окончаний. Окончания с деталью Бонара, Гилярова, Саргина. Игровые приемы: петли Сонье,Мертенса, Лебре, Олсена, Лероя, Манури. Прием Бланкенаара, бортовая двойная петля.	

Игра on-line. Skype
2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена. Культура здоровья. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Функциональные показатели тренированности организма. Комплекс восстановительных мероприятий. Нарушение осанки. Комплекс упражнений для поддержания правильной осанки. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». «Антидопинговый центр». Знакомство с методами аутогенной тренировки. ВАДА. Всемирный антидопинговый кодекс. Допинг-контроль в шашках.
3. Тактическая подготовка Элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей. Различные тактические приемы, комбинации. Различные виды комбинаций высокой степени сложности. Ловушки, жертвы контркомбинации. Тактическая подготовка с использованием ПК. Тренировка техники расчета.
ПРАКТИКА
1.Общефизическая подготовка – 38 ч.
2.Специальная физическая подготовка- 38 ч.
3.Техническая подготовка - 412 ч. <i>1. Стратегия и тактика:</i> Совершенствование владением стратегических планов на охват, борьбы за центр. Совершенствование тактического зрения. Совершенствование расчета вариантов в миттельшпиле. Тактические идеи в современных шашках. Применение этюдных идей на практике <i>2. Анализ типовых позиций:</i> Изучение позиций, взятых из партий сильнейших отечественных, современных и зарубежных шашистов. <i>3. Решение задач и комбинаций:</i> Наиболее распространенные комбинации в позициях со связками. Комбинационные идеи в окончаниях. Применение этюдных идей на практике. <i>4. Тренировочные партии.</i> <i>5. Самостоятельная работа.</i> Совершенствование тактических приемов. Анализ типовых позиций. Комбинации. Этюды.
4.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 65 ч. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. Восстановительные мероприятия
5.Инструкторская и судейская практика – 25 ч. ЕВСК. Организация и проведение шашечных соревнований. Положение о соревновании. Регламент. Подготовка места соревнования. Порядок открытия и закрытия соревнований. Создание праздничной обстановки соревнований. Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.
6.Участие в спортивных соревнованиях – 170 ч. Участие в соревнованиях согласно календарному плану соревнований на текущий год

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шашки организации при наличии финансирования осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов*:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие помещения для игры в шашки;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том, числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и оборону» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»
- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимые для осуществления спортивной подготовки;
- наличие спортивной экипировки;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

** при наличии финансирования*

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки
(Приложение № 10 ФССП по виду спорта «Шашки», утв. Приказом Минспорта РФ от 24.11.2022 г. № 1072)

№ 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 (медицинбол) от 1 до 5 кг*	комплект	2
5	Ноутбук*	штук	1
6	Секундомер*	штук	1

7	Стол*	штук	10
8	Стул*	штук	10
9	Турник навесной для гимнастической стенки*	штук	1
10	Шашечная доска складная с набором шашек*	комплект	10
11	Шахматные часы*	штук	10
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
12	Веб-камера *	штук	1

**при наличии финансирования*

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки и		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Шашечная доска складная с набором шашек*	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3

**при наличии финансирования*

Обеспечение спортивной экипировкой.

(Приложение № 11 ФССП по виду спорта «Шашки», утв. Приказом Минспорта РФ от 24.11.2022 г. № 1072)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий	ЭНП		УТЭ		ЭССМ		ЭВСМ	
				Количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации
1	Костюм спортивный зимний *	Штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
2	Костюм спортивный летний *	Штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1

3	Кроссовки спортивные легкоатлетические*	Пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4	Кроссовки утепленные (зимние) *	Пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Футболка спортивная*	Штук	На обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
6	Шапка спортивная*	Штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
7	Шорты спортивные*	Штук	На обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1

**при наличии финансирования*

VII. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Минтруда России 25.01.2021, регистрационный № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 220054).

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

VIII. Информационно-методические условия реализации Программы

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармонического развития и укрепления здоровья.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес к шашкам. В подборе тренировочных средств и методов обучения следует использовать упражнения, развивающие способности, характерные для данного вида спорта. Это так называемые специфические качества: концентрация внимания, память, творческое мышление, инициативность, стрессоустойчивость, умение анализировать ситуацию и другие.

При подготовке шашиста высокой квалификаций следует исходить из совершенствования тактического зрения, расчета, понимания позиций, техники игры в окончаниях.

Серьезная дебютная подготовка имеет смысл лишь при создании этого прочного «фундамента». Главной задачей тренера-преподавателя является акцентирование внимания на элементы комбинационной техники. Обучающиеся должны научиться решать комбинации, не передвигая шашек, хорошо усвоить приемы устранения «мешающих»

шашек соперника, «доставки» недостающих шашек, подрыва слабых полей, использования свободного темпа (роздыха). Чтобы решение комбинаций не превратилось в механическую и однообразную работу, следует периодически проводить конкурсы решений, предлагать учащимся самостоятельно отбирать наиболее красивые комбинации, попробовать свои силы в составлении несложных комбинаций. Это поможет формированию эстетического подхода к игре.

Обучающиеся должны твердо усвоить значение и роль основных стадий партии: начала (дебюта), середины (миттельшпиля), окончания (эндшпиля); определение и взаимосвязь стратегии и тактики; знать основные приемы игры; понимать идеи наиболее популярных дебютов.

В учебно-тренировочных группах первого и второго годов обучения рекомендуется экономить учебное время, затрачиваемое на решение комбинаций, увеличивая домашние задания.

Изучение приемов игры в окончаниях также должно сопровождаться закреплением пройденного материала посредством большого количества решаемых дома примеров. Следует помнить, что исключительно важна роль повторения. К главным темам программы нужно возвращаться в течение всего учебного года.

При изучении позиционной игры и дебютов следует помнить, что для каждого разряда глубина и объем освоения материала возрастают. Основные стратегические понятия (центр, бортовые шашки, связи, окружение и т. д.) постепенно обрастают для учащихся все новым смыслом. Дебюты тоже изучаются в тесной связи с идеями позиционной игры. Объяснение нового материала можно предварить еще за несколько занятий решением учебных позиций на предстоящую тему, тем самым подготавливая восприятие. Объяснение нового материала можно проводить и на примерах из партий учащихся. Можно также давать им учебные примеры для самостоятельного анализа и обобщения.

При изучении позиционной игры в учебно-тренировочных группах первых трех лет обучения главное для учащихся — освоение техники борьбы за активные поля, фиксации бортовых шашек и разыгрывания связей.

В преподавании дебютов уже на первых шагах следует предупреждать «зубрежку» вариантов. Надо добиваться понимания учащимися идеи дебюта, требовать от них словесного воспроизведения событий в начальной стадии партии. Это улучшает запоминание и развивает воображение учащегося.

Обучающиеся должны иметь отдельные тетради для теории, домашних заданий и записи партий. На уровне третьего-второго разрядов начинается приобщение юных шашистов к самостоятельной работе с литературой. Вначале рекомендуется осваивать только книги по тактике. В дальнейшем можно перейти к изучению литературы по дебюту, позиционной игре, окончаниям.

Сложнейшей проблемой уже на раннем этапе совершенствования шашистов является повышение надежности игры. Проводить несложные комбинации учащиеся способны достаточно рано. Гораздо труднее дается им предупреждение комбинации соперника. В этом направлении следует предпринять ряд воспитательных и специальных мер, повышающих концентрацию внимания и усидчивость. Чтобы проверка возможных жертв со стороны противника стала привычной, можно применять сеансы одновременной игры с задачей: не попасться на комбинацию, а также турниры с особым подсчетом очков (за пропущенную комбинацию отнимаются, а за проведенную — насчитываются дополнительные баллы).

Есть еще один метод «профилактики»: проверять наиболее уязвимые дамочные поля в своей позиции и определять, какие шашки соперника способны туда попасть. Это позволит предупреждать, по крайней мере, грубые просмотры.

В группах спортивного совершенствования происходит сочетание тренировок под руководством преподавателя с индивидуальной работой обучающиеся осваивают наследие прошлого и современные достижения в теории и практике, типовые стратегические идеи, учатся умению определять особенности позиции, намечать план игры. Постоянное внимание должно быть уделено запасу типовых тактических идей, совершенствованию комбинационного зрения, работе над повышением дальности, быстроты и точности расчета, анализу собственного творчества партий крупнейших соревнований, овладению основами

психологии, созданию индивидуальной системы подготовки к соревнованиям, определению задач по отработке отдельных элементов техники для каждого турнира.

Обучающиеся должны изучить системы игры с жеребьевкой начальных ходов. В группах начальной подготовки теоретическим занятиям отводится не больше трети учебного времени. Главное внимание здесь уделяется турнирам, сеансам одновременной игры, тематическим партиям. Начиная с третьего разряда рекомендуется играть только с записью партий.

При анализе партий важно не перегружать учащихся информацией. Анализ партии должен служить и тренировкой расчета. Для наглядности и лучшего запоминания характерные ошибки следует фиксировать в тетради. Анализ партии — важнейшее средство совершенствования логического мышления учащихся.

В учебно-тренировочных группах применяются тематические турниры и сеансы одновременной игры. В старших учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования в процесс формирования шашиста, активно включается участие его в соревнованиях. В турнирных партиях происходит отработка техники, дебютного репертуара и расчета.

Нецелесообразно участие в турнирах, где разница в силе соперников превышает два разряда. При разборе партий методическое искусство тренера-преподавателя состоит в том, чтобы, во-первых, подчеркнуть логику стратегического плана, необходимость последовательного осуществления замысла, а во-вторых, отметить обязательность конкретного подхода к позиции, тактической бдительности.

Большое значение имеет изучение практических окончаний. Им надо уделять много времени, чтобы учащиеся усвоили специфику планирования и расчета на этой стадии партии.

Большое внимание должно уделяться освоению спортсменами компьютерных шашечных программ: привитию навыков работы с ними, способам применения в различных видах теоретической подготовки, соревновательной деятельности.

При анализе соревновательной деятельности (сыгранных партий), особое внимание уделяется выявленным проблемам и недочетам. Основными формами работы при анализе партий являются индивидуальные самостоятельные и групповые занятия. Основными задачами занятий общефизической и специальной подготовки являются: поддержание оптимальной физической формы спортсменов, снятие гиподинамической усталости, создание положительной мотивации. Важно в ходе занятий не допускать повышенной утомляемости, соблюдать правила техники безопасности.

В течение всего процесса спортивной подготовки тренер должен обращать особое внимание на психологическую подготовку со спортсменами. Данная работа должна вестись неформально. Результатом правильно организованных воспитательной и психологической подготовок является сформированная система саморегуляции спортсмена и оптимальное психофизиологическое состояние спортсмена во время соревнований.

Любые методы работы должны приводить в результате к позитивным изменениям: критика должна быть конструктивной, поощрения подталкивать к саморазвитию.

Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение шашиста к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Воспитание дисциплинированности и трудолюбия спортсменов лучше всего развивается через правильное построение процесса спортивной подготовки. Тренировки должны проводиться систематизировано и постоянно, в увеличении нагрузки должна отслеживаться строгая закономерность, учебные задачи должны ставиться на развитие спортсмена. Большое влияние оказывают конкретные примеры организации работы ведущих шашистов и сверстников.

Физическая подготовка должна быть неотъемлемой частью специализированной подготовки на всех этапах совершенствования обучения.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач: укрепление здоровья и нервной системы; улучшение функциональных возможностей организма; всестороннее развитие спортсмена и приобретение им разнообразных

двигательных навыков; повышение уровня двигательных качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. ОФП помогает спортсмену легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования физических возможностей организма. Она направлена на развитие определенных физических качеств, необходимых шашкисту, прежде всего во время соревнований. Чем выше уровень мастерства у спортсменов, тем большие требования предъявляются к его физическому и психологическому состоянию.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

IX. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

Для учащихся:

1. Абаулин В.И. Начала в шашечной партии. М., ФиС, 1965.
2. Адамович В.К. Позиционные приемы игры в русских шашках. М., ФиС, 1976.
3. Блиндер Б.М. Избранные партии, окончания и этюды. М., ФиС, 1960.
4. Витошкин Л.С. Секреты этюдного творчества. Минск, Полымя, 1986.
5. Герцензон Б.М., Гершт С.С. Волшебник русских шашек. Лениздат, 1991.
6. Герцензон Б.М., Напреенков А. Шашки – это интересно. Л., Детская литература, 1989.
7. Голосуев В.М. Играйте в шашки. Лениздат, 1983.
8. Городецкий В.Б. Борьба в середине партии. М., ФиС, 1965.
9. Городецкий В.Б. Книга о шашках. М., Детская литература, 1984.
10. Дунаевский А.И. Окончание в шашечной партии. М., ФиС, 1965.
11. Злобинский А.Д. Комбинации в русских шашках. Киев, Здоровье, 1985.
12. Злобинский А.Д. Размышления за шашечной доской, Шашки всем, 2011 г.
13. Калинин Д.М., Становский М.М. Шашечный этюд. М., ФиС, 1982.
14. Литвинович В.С., Перченко И.Р. Школа позиционной игры. М., ФиС, 1984.
15. Литвинович В.С., Негра Н.Н. Курс шашечных дебютов. Минск, Полымя, 1985.
16. Маламед В.Р., Барский Ю.П. Курс шашечных окончаний. М., ФиС, 1989.
17. Миротин Б.А., Козлов И.П. Тактика в русских шашках. М., ФиС, 1974.
18. Рамм Л.М. Курс шашечных начал. М., ФиС, 1953.
19. Цирик З.И. Шашечный эндшпиль. М., ФиС, 1959.
20. Шмутьян Т.Л. Середина игры в шашки. М., ФиС, 1954.
21. Волчек А.А. Шашечный практикум 2000 позиций для самостоятельного решения, Минск, «Харвест», 2004.
22. Высоцкий В.Н., Горин А.П. Дебютная энциклопедия по русским шашкам (в 2-х томах) М., «Восток-ИЗДАТ», 2005.
23. Вирный А.Я. Немного о шашках, но по существу, М., 2004.

Для тренеров-преподавателей:

1. Адамович В.К. Шашки. Рига, Авотс, 1982 (на латышском языке).
2. Вигман В.Я. Радость творчества. М., ФиС, 1986.
3. Голосуев В.М. Мастера шашечных турниров. Лениздат, 1989.
4. Гершт С.С. Из опыта мастера, СПб., 2013.
5. Куличихин А.И. История развития русских шашек. М., ФиС, 1982.
6. Кукуев Н.А. 125 шашечных этюдов. М., ФиС, 1950.
7. Русские шашисты. М., ФиС, 1987.
8. Сидлин А.М. Как оценить позицию в шашках. М., ФиС, 1966.
9. Соминский С.С. Комбинационные идеи в русских шашках. М., ФиС, 1979.
10. Хацкевич Г.И. 25 уроков шашечной игры. Минск, Полымя, 1979.
11. Цирик З.И. Четверть века за шашечной доской. Харьков, Прапор, 1965.
12. Цукерник Э.Г. Антология шашечных комбинаций. М., ФиС, 1987.
13. Каплунов Я.Л. Секреты шашечного сундука, или Волшебные «тексты-матрешки», СПб., 2007.
14. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. М., ФиС, 1975.
15. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания (в 2-х томах). М., ФиС, 1976.
16. Шашечный кодекс. М., «Советский спорт», 1986.
17. Шашечный кодекс России, Тихвин, 2003.

Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

3. Межрегиональная общественная организация «Федерация международных шашек» (<http://bashopen.org/fmsr/>)
4. Федерация шашек России (<http://fshr.ucoz.ru/>)
5. Шашки в России (<http://www.shashki.com/>)
6. Единый шашечный сайт (<http://64-100.com/>)

Компьютерные учебные программы

1. WINRUSS
2. WINBRAZ
3. GAMBLER
4. AURORA
5. DAM22
6. TORNADO
7. TURBO DAMBASE

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «шашки»

**Годовой учебно-тренировочный план
по шашкам, из расчета на 52 недели (час)**

№ п/ п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ															
		НП				УТ (СС)								ССМ		ВСМ	
		До года		Свыше года		До трех лет						Свыше трех лет					
		1 год		2 год		1 год		2 год		3 год		4 год		Без ограничений		Без ограничений	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	17	18	19	20
1.	Общая физическая подготовка (%)	16	5-7	13	4-5	15	3-5	15	3-5	15	3-5	18	3-5	28	3-5	38	3-5
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16	5-7	10	3-5	15	3-5	15	3-5	15	3-5	18	3-5	28	3-5	38	3-5
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)			12	2-4	23	3-5	23	3-5	26	3-5	74	10-12	112	10-12	170	12-14
4.	Техническая подготовка (%)	80	31-33	109	33-35	185	35-40	185	35-40	200	35-40	212	25-35	327	25-35	412	25-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	115	45-48	153	45-50	205	39-48	205	39-48	239	39-48	270	39-45	384	37-45	500	39-45
6.	Инструкторская и судейская практика (%)			6	1-3	10	2-4	10	2-4	10	2-4	12	2-4	19	2-4	25	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7	1-3	9	1-3	15	2-4	15	2-4	15	2-4	20	2-4	38	4-6	65	5-7
8. Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		234	100	312	100	468	100	468	100	520	100	624	100	936	100	1248	100
9. Количество часов в неделю		4,5		6		9		9		10		12		18		24	