

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино

ПРИНЯТА

на педагогическом совете

МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино

протокол от 20.08. 2013 г. № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино

Н.А. Пестерева

2013 г.



Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «шашки»

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шашки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке шашки с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шашки», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1072 (далее – ФССП).

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, раскрытие потенциала интеллектуального и физического развития личности, предоставление возможностей для самовоспитания и самоактуализации.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

### 4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	8	9	12
Общее количество часов в год	312	416	468	624

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

– учебно-тренировочные занятия: занятия очные (групповые, индивидуально-групповые, тестирование, теоретические занятия, практические занятия, комплексные занятия, выполнение контрольно-переводных нормативов) и с применением дистанционных компьютерных технологий;

– учебно-тренировочные мероприятия: на этапе начальной подготовки – учебно-тренировочные сборы в каникулярный период до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год; на учебно-тренировочном этапе - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации – 14 дней, учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России – 14 дней, учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям – 14 дней, учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке – 14 дней, учебно-тренировочные сборы в каникулярный период до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

– спортивные праздники и досуги;

– спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	3	5	5	4
Отборочные	-	2	3	4
Основные	-	1	1	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

– соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «художественная гимнастика»;

– наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Форма обучения – очная, иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников и др.

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

– на этапе начальной подготовки – двух часов;

– на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Недельная нагрузка в часах					
		6	8	9	12
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3
Минимальная наполняемость групп					
		10		6	
1.	Общая физическая подготовка	16	16	14	19
2.	Специальная физическая подготовка	16	16	14	19
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	23	62
4.	Техническая подготовка	103	168	164	218
5.	Тактическая подготовка	96	83	96	108
6.	Теоретическая подготовка	63	50	96	108
7.	Психологическая подготовка	10	44	36	36
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	16	6	6
9.	Инструкторская практика	-	4	9	12

10.	Судейская практика	-	-	10	12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	6
12.	Восстановительные мероприятия	-	3	4	6
13.	Самостоятельная подготовка	3	3	6	12
Общее количество часов в год		312	416	468	624

### 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Профессиональное самоопределение	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
		Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
		Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
1.2.	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; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	согласно календарного плана
1.3.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – 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	согласно календарного плана
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. Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная	В течение года

		физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
2.3	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.	Постоянно
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	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.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	Постоянно
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам-героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	Постоянно
3.4.	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	– Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) – Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По календарю
3.5.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества, 12 апреля – День космонавтики, 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов, 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны, 4 ноября – День народного единства, 9 декабря – День Героев Отечества	Согласно плана внутришкольных мероприятий
4.	Нравственное воспитание		
4.1.	Наблюдение,	Воспитание коллективизма, чувства товарищества,	В течение года

	шефство старших ребят над младшими	готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	
4.2.	Проведение бесед	направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	В течение года
5.	Развитие творческого мышления		
5.1.	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
5.2.	Применение технологии «мозгового штурма», элементов проблемного обучения	Решение задач на смекалку, ребусов, викторины с ограничением времени для ответа, постановка шашечных задач - проблем, требующих нестандартного решения.	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Что такое допинг, чем он опасен. Допинг в спорте. Меры по предотвращению допинга. Антидопинговое законодательство	Сентябрь, февраль, май	Беседа, опрос, инструктаж
Учебно-тренировочный этап	Меры по предотвращению допинга. Антидопинговое законодательство. Антидопинговый кодекс ВАДА	Согласно плану организации	Беседа, инструктаж, опрос, тестирование

#### 9. План инструкторской и судейской практики:

В группах НП-2 предусматривается инструкторская практика в форме выполнения функций помощника тренера в течение учебного года; в группах УТГ-1, УТГ-2, УТГ-3 (УТГ-1,2,3) предусматривается помощь тренеру в проведении учебно-тренировочных занятий, а в группах УТГ--4-самостоятельное проведение тренировок в группах начального обучения. Судейская практика предусмотрена в группах УТГ-3 - участие обучающихся в судействе соревнований в качестве помощника судьи. В группах УТГ-4 предусмотрено участие обучающихся в семинаре, организуемом Федерацией шашек Приморского края, контрольное тестирование и присвоение звания «юный судья» с последующим участием в судействе в качестве судьи на линии

#### План инструкторской и судейской практики

Наименование		Группа				
		НП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4
Инструкторская практика	период	январь-май	В течение года	В течение года	В течение года	В течение года
	кол-во часов	4	13	13	13	22
Судейская практика	период	-	-	-	октябрь-июль	В течение года
	кол-во часов	-	-	-	6*	15**

\* Участие в спортивных соревнованиях школьного и муниципального уровней, в рамках которых предусмотрено изучение и практическое применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта шахматы, для приобретения навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;

\*\* Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований, приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.

10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Применение восстановительных средств предусмотрено начиная со второго года обучения по программе. Период применения восстановительных средств составляет в группах НП-2 три часа, в группах УТГ-1, УТГ-2, УТГ-3 четыре часа в год, а в группе УТГ- 4 шесть часов.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Наименование	Цель	Форма	Период
1	Предварительный медицинский осмотр	Выявление противопоказаний к занятиям шашками	Медицинская справка	Непосредственно перед поступлением в спортивную школу
2	Углубленное медицинское обследование	Контроль физического состояния, выявление противопоказаний к занятиям шашками,	Медицинская справка	1 раз в год, август
3	Укрепление общего здоровья	Соблюдение режима труда и отдыха, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки, закаливание	Еженедельный мониторинг посещаемости	В течение года
4	Профилактика гриппа и ОРВИ	Соблюдение правил личной гигиены, респираторного этикета, рациональное питание полноценный сон, прием поливитаминов, влажная уборка с применением дезинфицирующих средств 2 раза в день и проветривание помещения. Допуск к занятиям после болезни только при наличии медицинской справки	Еженедельный мониторинг заболеваемости	Осень-весна
5	Профилактика covid-19	Тоже, что при профилактике ОРВИ, плюс избегать мест массового скопления людей, ношение маски в общественных местах, обработка рук санитайзером, контроль температуры тела 2 раза в день, здоровый образ жизни, прогулка перед сном 30 минут	Контроль измерения температуры, ношения маски, обработки рук	Период повышенной заболеваемости
6	Профилактика перетренированности	Соблюдение режима труда и отдыха, сбалансированное питание, медико-биологические мероприятия – душ после каждой тренировки, прогулки и ванна с морской солью перед сном, массаж, самомассаж, поливитамины	Планирование нагрузок учебно-тренировочного процесса	Предсоревновательный и соревновательный период

		Соблюдение режима дня, тренировки по ОФП, учебно-тренировочные сборы в каникулярном периоде, посещение детских оздоровительных лагерей, включая пришкольные, рациональное питание применение восстановительных средств: сауна или парная баня, солнечные ванны, посещение бассейна или купание в водоемах, массаж, самомассаж, участие в соревнованиях по другим видам спорта,		В постсоревновательном периоде
8	Профилактика переутомления	Прием быстрых углеводов после сыгранных партий, во время соревнований - обязательно (если нет сахарного диабета), Самооценка процессов утомления, реагирование на первые признаках переутомления (приложение2)	Ведение дневника самоконтроля Наблюдение.	В течение всего года

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- 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.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «шашки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шашки»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;



- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

13.1. 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
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	7.00	7.25
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			115	110	125	120
6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,4	10,9	10,2	10,6
7.	Приседание без остановки	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	8

13.2. Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап спортивной специализации (учебно-тренировочный этап) по виду спорта шашки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 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
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Тесты и опросники приведены в приложении к данной программе.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта**

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

Раздел	Содержание
<b>НП-1</b>	
Вводное занятие	Техника безопасности на занятиях шашками. История возникновения шашечных игр. Разновидности шашек. Практика - Игра – викторина по истории шашек.
Основы здорового образа жизни.	Спортивный режим и гигиена: гимнастика, сон, питание, купание, двигательная активность Практика - заполнение дневника здоровья
Правила игры	Нотация. Шашечная азбука: доска, шашки, ходы, бой, дамка. Практика - Решение задач. Разыгрывание позиций.
Основы шашечной теории:	Сущность и цель игры в шашки, основные стадии партии: начало, середина, окончание. Связь теории с практикой Практика - Решение задач. Разыгрывание позиций. Конкурс «Шашечное лото».
Значение начала (дебют)	Идеи дебютов. Знакомство с дебютами: «отыгрыш» белыми и черными (первые 5-6 ходов). Практика - Решение задач.
Игра в середине партии	Сила центральных шашек перед бортовыми. Фланги. Ударные колонны. «Золотые шашки» Практика - Решение задач. Разыгрывание позиций.
Нормальные окончания.	Понятия: размен, запираение, столбняк, петля, застава, вилка, оппозиция. Дамочные окончания (1x1, 2x1, 3x1). Практика - Решение задач. Разыгрывание партий с определенных позиций
Композиция	Композиция – область шашечного творчества. Основные виды (жанры) композиции: проблемы, этюды, задачи, комбинации. Практика – Конкурс на составление задач
Правила проведения соревнований	Основные правила проведения соревнований, правила поведения игроков, пользование часами и основы судейства. Практика - Участие в учебно-тренировочных групповых соревнованиях
<b>НП-2</b>	
Вводное занятие	Техника безопасности на занятиях шашками. Появление и развитие шашек на Руси. Практика - Игра – викторина по истории шашек.
Шашки в России	Роль А.Д. Петрова, М.К. Гоняева, И.Н. Панкратова, Д.И. Саргина, В.И. Шошина, П.П. Боброва, П.Н. Бодянского в популяризации шашек. Практика – Разыгрывание изучаемых партий. Контрольная работа
Правила проведения соревнований	Турнирная дисциплина. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, товарищеские матчи, официальные, сеансы одновременной игры. Основы судейства. Практика - Учебно-тренировочный турнир. Участие в групповых и школьных соревнованиях
Основы здорового образа	Гигиенические знания и навыки. Общий распорядок дня. Режим питания.

жизни.	Практика – участие в школьной утренней гимнастике «На зарядку становись!», ведение дневника здоровья
Стратегия игры.	Позиционная и тактическая игра. Понятия и термины.
Значение начала (дебют)	Стратегические функции дебютов. Форсированный характер дебютных вариантов. Ход 1 С3 – d4 – развитие левого фланга белых. Знакомство с дебютом: «Кол» (первые ходы). Практика - Решение задач. Разыгрывание позиций.
Игра в середине партии	Простейшие элементы комбинации: устранение «Мешающих» шашек и доставка недостающих, подрыв слабых полей. Борьба простых. Понятия: выигрыш темпа (роздых), распутье, переплет, трамплин. Практика - Решение задач. Разыгрывание партии с определенной позиции.
Нормальные окончания	Двойная петля. Четыре дамки против одной. Пять дамк против двух дамк. Три дамки против одной. Треугольник «Петрова». Практика - Решение задач. Разыгрывание позиций.
Композиция	Элементы шашечной композиции. Определение видов (жанров) композиции. Проблемы по соотношению шашек с каждой стороны. Миниатюры (до 7 ш.), средние (до 12 ш.), большие (до 20 ш.). Практика - Решение задач. Конкурс по решению композиции. Конкурс по решению этюдов.
<b>УТГ-1</b>	
Вводное занятие	Техника безопасности на занятиях шашками. Физкультура и спорт в РФ Практика викторина по истории чемпионатов мира по шашкам.
Основы здорового образа жизни	Понятие о гигиене. Основные сведения о гигиене физкультуры и спорта. Личная гигиена шашкиста. Методы закаливания. Практика - ведение дневника здоровья
Шашки в России	Сильнейшие мастера России С.А. Воронцов, Ф.А. Каулен, А.И. Шошин Практика – разыгрывание вариантов изучаемых партий
Стратегия игры.	Позиционные и тактические методы и приемы игры.
Дебюты	Основные принципы развития сил в начале дебюта. Дебюты: «Вилочка» - первые ходы, «Перекресток» Практика - разыгрывание связки типа «клещи» за белых и черных.
Стратегия игры.	Понятие «активные поля» - d4, f4 (С5, Е5). Расчет и план игры. Практика – контрольная работа, тестирование.
Миттельшпиль	Идея и механизм комбинаций. Роль ударных колонн в борьбе за активные поля. Понятия: кол, тычок, рожон, связка, зажим, отсталые шашки. Простейшие приемы Практика - Решение задач на нахождение комбинации. Разыгрывание позиций.
Эндшпиль	Борьба простых в окончаниях. Четыре дамки против двух дамк. Практика - Решение задач. Разыгрывание позиций.
Правила проведения соревнований	Системы соревнований: круговая, олимпийская, система микроматчей, швейцарская, смешанная система. Судейство соревнований. Практика – участие в соревнованиях
Композиция	Этюды – композиция с игрой в окончании (у белых не более 4-х, у черных – не более 6). Практика - Решение задач. Конкурсы по решению и составлению композиции.
<b>УТГ-2</b>	
Вводное занятие	Техника безопасности на занятиях шашками. Физкультура и спорт в РФ Практика – викторина по истории распространения вида спорта шашки
Развитие шашек в мире и в России	Рост популярности шашечной игры в тридцатые годы XX столетия. Советская шашечная школа. Первые чемпионаты страны. Практика – опрос и тестирование
Правила игры	Основные положения шашечного кодекса. Разрядные нормы.
Основы здорового образа жизни.	Краткие сведения об анатомии и физиологии человека. Роль центральной нервной системы в деятельности организма. Закаливание. Практика - ведение дневника здоровья
Дебюты	«Городская партия», «Старая партия» – первые 7 – 8 ходов. «Жертва Кукуева» - начальное представление. «Обратная городская партия»,

	«Игра Филиппова», «Игра Каулена», «Игра Бодянского» - первые 5 – 6 ходов. Практика - Решение задач. Контрольная работа
Стратегия игры.	Общие вопросы теории, понятия, термины. Позиционная игра. Комбинационная игра. Элементы техники расчета. «Дерево вариантов». Практика - Решение задач. Разыгрывание позиций.
Миттельшпиль	Тактические приемы игры. Борьба против центральных шашек соперника. Важность колонны q1, f2, E3 (b8, C7,d6). Способы постановки кола и тычка для атаки в центре. Сила и слабость шашки E5 (d4). Решето – серьезный изъян в позиции. Экономичность и инициатива при связке. Зажим. Основные типы связок в центре и на флангах. Отсталые шашки a1 (h8), и h2 (a7). Признаки наличия комбинации. Значение роздыха. Практика - Решение задач. Разыгрывание позиций.
Эндшпиль	Приемы: самоограничение, отбрасывание. Три дамки против дамки и простой. Практика - Решение задач. Разыгрывание позиций.
Композиция	Задача – композиция с заданием запретить шашки соперника. Особые виды композиций. Практика - Решение задач. Конкурс по составлению композиции.
УТГ-3	
Вводное занятие	Техника безопасности на занятиях шашками. Физкультура и спорт в РФ. Практика - Игра – викторина по истории развития вида спорта шашки в Приморском крае
Развитие шашек в России	Становление советской шашечной школы. Творчество В.В. Медкова, Н.А. Кукуева. Появление талантливых мастеров: С. Нагова, Б. Блиндера, Д. Шебедева, И. Тимковского. Практика – Решение задач. Контрольная работа
Правила игры	Шашечный кодекс. Контроль времени на партию. Практика -
Основы здорового образа жизни.	Значение правильного питания, его калорийность. Понятие об обмене веществ при физических и умственных нагрузках Практика - ведение дневника здоровья
Дебюты	Дебют «Отыгрыш». Борьба за центр. «Городская партия». Идеи связки центра с поля C5. Переход на блокаду правого фланга шашками C5d6. «Новое начало». Трудности у черных на правом фланге. «Игра Романычева». Связка черных с центра с поля f4. «Центральная партия». Форсированные варианты. «Обатная игра Бодянского» - общее знакомство. Дебюты «Ленинградская защита», «Новоленинградская защита», «Защита Когана» - первые 7-8 ходов. «Косяк Саргина». Последствия хода 5 ... , h8-g7? Практика - Решение задач. Разыгрывание позиций
Стратегия игры.	Общие вопросы теории, понятия, термины. Позиционная игра. Тактические приемы игры.
Миттельшпиль	Клещи. Рогатка. Способы постановки и выхода. Выгодные и невыгодные рогатки. Типовые комбинационные приемы. Постановка параллельных шашек E3, f4 (C5,d6) при отсталой A7 (h2). Безупорные шашки. Способы борьбы с ними. Коловые позиции. Сильный кол. Борьба против кола (изоляция шашкой d4 (E5). Взаимодействие флангов. Слабые фланги. Сильный и слабый центр. Фиксация бортовых шашек. Связка центра с поля f4 (C5). Подготовка комбинации. Угроза. Жертва. Практика - Решение задач. Разыгрывание позиций
Эндшпиль	Приемы: самоограничение отбрасывание. Три дамки против дамки и простой. Практика - Решение задач и этюдов
Композиция	Этюды. Его определение. Важность знания этюдных идей. Основные критерии и требования к произведениям композиции. Практика - Решение задач. Конкурс по составлению композиции.
УТГ-4	
Вводное занятие	Техника безопасности на занятиях шашками. Исторический обзор В.А. Соков – корифей русских шашек.

	Практика - Игра – викторина «Выдающиеся игроки в шашки на Дальнем востоке и в странах АТР»
Развитие шашек в мире и в России	Развитие шашек после Великой Отечественной войны. Спортивные и творческие достижения наших сильнейших гроссмейстеров и мастеров. Выдающиеся советские мастера и гроссмейстеры 60-х – 80-х годов. Роль В.С. Литвиновича в систематизации и исследовании дебютной теории. Работы З.И. Цирика в области окончаний. Практика - Инструкторская практика
Правила игры	Организация и проведение соревнований: положение о турнире, регламент, место и сроки соревнования, документация, отчет. Практика - Учебно-тренировочный турнир. Участие в групповых и школьных соревнованиях
Основы здорового образа жизни.	Физическая подготовка. Вред курения и алкоголя. Знакомство с учением о биоритмах. Основы психологических знаний Практика - ведение дневника здоровья
Дебюты	«Старая партия» - знакомство с основными системами. «Кол» - система с разменом на q5. «Игра Романычева» - основные варианты. «Ленинградская защита», «Новоленинградская защита» - основные идеи и варианты. «Киевская защита», система с разменом черных 5 ... q5 – f4. «Перекресток», система с3. ... f8 – e7 «Жертва Кукуева», усвоение основных идей. Дебюты «Защита Когана», «Игра Дьячкова», «Обратная городская партия», «Косяк Хромого», «Обрат. Кол» - основные варианты. «Игра Филиппова» - ход 1 e3 – d4. Основные системы. «Игра Бодянского» - системы 2 b2 – a3 и 2 e3 – d4. «Жертва Шошина – Харьянова». «Жертва Мазурка». «Обрат. Игра Бодянского», «Игра Каулена», «Игра Шмультяна», «Игра Боброва» - основные варианты. Отказанные системы некоторых дебютов. Практика – игра в шашки с определенной позиции.
Стратегия игры.	Общие вопросы теории. Позиционная игра. Тактические приемы игры. Комбинационная игра. Расчёт вариантов. Игра в защите и в нападении. Практика – разыгрывание вариантов изучаемых партий
Миттельшпиль	Комбинационные возможности при связках. Удар Кукуева при отсталой шашке h2 (a7). Игра на ограничение – важнейший принцип стратегии. Выгодное и невыгодное переразвитие. Комбинации. Контркомбинации. Их расчет. Жертвы для захвата активных полей. Спасаящие жертвы. Косяковые позиции. Точность расчета при жертве. Ошибочные жертвы. Техника расчета. Учет угроз и комбинаций. Связка правого фланга. Симметричные позиции. Косяковые и гамбитные симметрии. Их разыгрывание. Жертвы для подготовки комбинаций или создание цугцванга. Практика - Решение задач. Разыгрывание позиций.
Эндшпиль	Дамка и две простые против дамки. Позиция Саргина. Стандартные окончания с дамкой. Две дамки и простая против дамки и простой. Проводка шашки c1. Дамки против простых. Борьба простых. Оригинальные окончания. Три дамки против дамки и двух простых. Практика – Игра в шашки. Решение задач. Разыгрывание позиций.
Правила проведения соревнований	Судейство соревнований Практика - Судейская практика. Зачет по судейству и организации соревнований.
Композиция	Соревнования по композициям. Классификация составителей.

## 15. Учебно-тематический план

Раздел и темы спортивной подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки			
<b>Всего теории на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>7680/10500</b>		
НП-1			
История возникновения вида спорта и его развитие	120	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура и спорт	120	октябрь, январь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	60	ноябрь, июнь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	60	декабрь, июль	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	120	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Основы тактики вида спорта	2880	в течение года	Основные понятия, представление о тактике вида спорта шашки, тактических приемах.
Правила вида спорта	3240	в течение года	Теоретические знания - понятийность, термины, основные правила игры, ходы фигур, взятия
Правила соревнований по виду спорта	120	июнь	Обязанности и права участников спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании.
Режим дня и питание обучающихся	120	октябрь, август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь	120	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Правила участия в соревнованиях	60	июнь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка	600	в течение года	Обучение и тренировка способности расслабляться, концентрации внимания, повышения внимания;
Антидопинговые мероприятия	60	сентябрь. Февраль. май	Что такое допинг. Допинг в спорте. Меры по предотвращению допинга
НП-2			
История возникновения вида спорта и его развитие	120	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	120	октябрь, январь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм человека.
Гигиенические основы физической культуры и спорта	60	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	120	декабрь	Знания видов и основных правил закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	60	сентябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Режим дня и питание обучающихся	60	октябрь, август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Дебют	720	в течение года	Классические дебюты российских и европейских мастеров XVIII-начала XX века
Миттельшпиль	1620	в течение года	Классические, часто встречающиеся варианты игры в миттельшпиле
Эндшпиль	3600	в течение года	Наиболее известные окончания
Теоретические основы тактики вида спорта	120	в течение года	Основные понятия и моменты тактики вида спорта шашки, отличия технических и тактических приемов
Основы стратегии в шашках	240	в течение года	Теоретические знания - понятийность, Основы теории игры.
Правила вида спорта	600	в течение года	Теоретические знания - понятийность, Правила игры в шахматных дисциплинах
Теоретические основы судейства.	120	январь, июнь	Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
Психологическая подготовка	2640	в течение года	Знания о способах управления эмоциями. тренировка способности расслабляться, концентрации внимания, повышения внимания; воспитание умения держать поражение и победу.

Правила соревнований по виду спорта	120	октябрь, июнь	Обязанности и права участников спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности судейской бригады.
Оборудование и спортивный инвентарь	120	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря на занятиях физической культурой
Антидопинговые мероприятия	180	сентябрь. Февраль. май	Что такое допинг. Допинг в спорте. Обзор антидопингового законодательства. Опрос
<b>Всего практики на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения</b>	<b>14940/14460</b>		
НП-1			
Вводное занятие	60	сентябрь	Игра – викторина по истории шашек
Основы здорового образа жизни.	240	октябрь	Практикум по заполнению в АИС-спортсмен дневника самонаблюдения
Правила игры	120	октябрь	Допустимый и недопустимый ход. Решение задач на выигрыш фигуры. Опрос, тест
Техническая подготовка	6180	В течение года	Игра в шахматы Решение задач. Разыгрывание позиций. Конкурс «Шашечное лото».
Тактическая подготовка	2880	В течение года	Отработка изучаемых тактических приемов на практике
Дебют	480	сентябрь, июль	Решение задач.
Миттельшпиль	420	ноябрь-декабрь	Решение задач. Разыгрывание позиций.
Эндшпиль.	1920	В течение года	Решение задач. Разыгрывание партий с определенных позиций
Композиция	120	апрель	Конкурс на составление простейших шахматных задач
Правила проведения соревнований	180	январь-июль	Участие в учебно-тренировочных, турнирах, контрольных соревнованиях
ОФП	960	В течение года	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов для мышц шеи, туловища, рук и ног без предметов и с предметами (гимнастическая палка, обруч, теннисный мяч)
СФП	960	В течение года	ОРУ на развитие выносливости. Ходьба, бег, прыжки, ОРУ для мышц туловища, рук и ног с предметами (медицинбол, утяжелители, гантели)
Контрольно-переводные нормативы	120	октябрь, май	Прохождение тестирования, сдача нормативов ОФП.
Самостоятельная подготовка	180	В течение года	Работа с шахматными симуляторами
Медико-биологические и медицинские мероприятия	180	август	Прохождение ежегодной медицинской комиссии
НП-2			
Вводное занятие	60	сентябрь	Игра – викторина по истории шашек
Основы здорового образа жизни.	1	октябрь	Заполнение дневника здоровья и в АИС-спортсмен дневника самонаблюдения



Шашки в России	48	сентябрь-октябрь	Разыгрывание изучаемых партий. Контрольная работа
Дебют	12	В течение года	Решение задач. Разыгрывание позиций
Миттельшпиль	10	февраль-март	Решение задач. Разыгрывание партии с определенной позиции
Эндшпиль	101	В течение года	Решение задач. Разыгрывание позиций. Игра в шахматы.
Композиция	180	апрель	Решение задач. Конкурс по решению композиции. Конкурс по решению этюдов
ОФП	960	В течение года	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов для мышц шеи, туловища, рук и ног без предметов и с предметами (гимнастическая палка, обруч, теннисный мяч)
СФП	960	В течение года	ОРУ на развитие выносливости. Ходьба, бег, прыжки, ОРУ для мышц туловища, рук и ног с предметами (медицинбол, утяжелители, гантели)
Правила проведения соревнований	480	согласно календарному плану	Участие в учебно-тренировочных, турнирах, контрольных, отборочных и основных соревнованиях
Самостоятельная подготовка	180	В течение года	Работа с шахматными симуляторами
Восстановительные мероприятия	180	В течение года	Тренировка по ОФП, самомассаж
Медико-биологические и медицинские мероприятия	180	октябрь	Прохождение ежегодной медицинской комиссии
Контрольные мероприятия	960	октябрь, январь, май	Тестирование, контрольная игра
<b>Учебно-тренировочный этап</b>			
<b>Всего теории на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения</b>	<b>47880/17280</b>		
<b>УТГ -1, УТГ-2, УТГ-3</b>			
История вида спорта шашки	180	сентябрь	Виды шашек (рэндзю, международные, го) История возникновения вида спорта и его развитие в разных странах. Чемпионы по шашкам
История возникновения олимпийского движения	180	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	180	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	180	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития

			двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ	180	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Рейтинг участников.
Теоретические основы спортивной подготовки по виду спорта шашки.	32400	в течение года	Значение стратегии, техники и тактики в достижении высокого спортивного результата. Особенности игры на каждой ее стадии. Современная и классическая игра.
Психологическая подготовка	11340	сентябрь — апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Теоретические основы техники и тактики	2520	в течение года	Понятливость. Техника и тактика шахмат. Методика обучения.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	180	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Судейство соревнований	360	январь, февраль	Классификация судейских категорий вида спорта шашки. ЕВСК. Порядок присвоения судейских категорий. Функции помощника судьи. Функции судьи на линии.
Антидопинговые мероприятия	180	сентябрь, январь, май	Антидопинговое законодательство. Функции РУСАДА
УТГ-4			
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	60	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся. Профилактика перетренированности	60	сентябрь, декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Правила рациональной организации самостоятельных занятий.
Стратегия	360	в течение года	Формирование и углубленное изучение систем индивидуального дебютного репертуара, индивидуального подхода к шахматам. Планирование
Психологическая подготовка	2160	сентябрь — апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Теоретические основы спортивной подготовки вида спорта	2880	в течение года	Техника и тактика шашек. Методика обучения. Накопление багажа точных позиций. Значение выбора стратегии, техники и тактики в достижении

			высокого спортивного результата.
Правила вида спорта	840	декабрь-май	Правила организации и проведения соревнований. Расчет российского и международного рейтинга игроков. Подготовка и организация соревнований. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Организация судейства. Порядок обжалования действий и решений арбитров.
Антидопинговые мероприятия	180	сентябрь, январь, май	Антидопинговое законодательство. Функции РУСАДА
<b>Всего практики на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>36360/21960</b>		
УТГ 1, УТГ-2, УТГ-3			
Вводное занятие	180	сентябрь	Викторины: по истории чемпионатов мира по шашкам, по истории распространения вида спорта шашки, по истории развития вида спорта шашки в Приморском крае
Основы здорового образа жизни	180	сентябрь	Ведение дневника здоровья. Заполнение формы дневника самонаблюдения. Участие в соревнованиях по другим видам спорта
Тактическая подготовка	14760	в течение года	Разыгрывание современных вариантов партий. Опрос и тестирование. Решение задач. Контрольная работа
Стратегия игры.	7200	в течение года	Разыгрывание позиций. , Решение шашечных задач - проблем, требующих нестандартного решения. Нарботка индивидуального репертуара и стиля игры
Дебюты	480	в течение года	Разыгрывание дебютов за белых и черных. Решение задач. Контрольная работа. Разыгрывание позиций
Миттельшпиль	480	в течение года	Решение задач на нахождение комбинации. Разыгрывание позиций.
Эндшпиль	420	в течение года	Решение задач. Разыгрывание позиций. Решение этюдов. Игра с определенной позицией. Разыгрывание концовок
Композиция	180	январь, июнь	Решение задач. Конкурсы по составлению и решению композиции.
Судейская практика	1800	в течение года	Помощь в организации и проведении соревнований.
Инструкторская практика	1620	в течение года	Помощь тренеру в проведении тренировок и самостоятельное проведение занятий в группах НП
Самостоятельная подготовка	1080	в течение года	Работа с шахматными библиотеками, шахматными симуляторами и движками
Контрольные мероприятия	1080	май	Тестирование, контрольная игра
ОФП	2520	в течение года	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов для мышц шеи, туловища, рук и ног без предметов и с предметами (гимнастическая палка, обруч, теннисный мяч)
СФП	2520	в течение года	ОРУ на развитие выносливости. Ходьба, бег, прыжки, ОРУ для мышц

			туловища, рук и ног с предметами (медицинбол, утяжелители, гантели)
Восстановительные мероприятия	720	март, июнь	Медико-биологические средства восстановления
Медико-биологические и медицинские мероприятия	540	сентябрь	Прохождение УМО
УТГ-4			
ОФП	1140	в течение года	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов для мышц шеи, туловища, рук и ног без предметов и с предметами (гимнастическая палка, обруч, теннисный мяч)
СФП	1140	в течение года	ОРУ на развитие выносливости. Ходьба, бег, прыжки, ОРУ для мышц туловища, рук и ног с предметами (медицинбол, утяжелители, гантели)
Стратегия игры.	1800	в течение года	Расширение индивидуального дебютного репертуара и собственного стиля игры
Тактическая подготовка	3360	в течение года	Тренировка расчета и реализации плана игры.
Техническая подготовка	7080	в течение года	Игра-спарринг с игроками разного стиля. уточнение индивидуального шашечного репертуара
Инструкторская практика	720	в течение года	Помощь тренеру в проведении тренировок в группах УТГ и самостоятельное проведение занятий в группах НП
Судейская практика	720	в течение года	Сдача зачета на присвоение категории юный судья и участие в судействе соревнований в качестве судьи на линии
Соревновательная деятельность	4140	в течение года	Участие в соревнованиях по виду спорта шашки
Контрольные мероприятия	360	май	Тестирование, контрольная игра
Самостоятельная подготовка	720	в течение года	Работа с шахматными библиотеками, шахматными симуляторами и движками
Восстановительные мероприятия	360	март, июнь	Медико-биологические средства восстановления
Медико-биологические и медицинские мероприятия	360	октябрь	Прохождение углубленного медицинского обследования
Антидопинговые мероприятия	60	сентябрь, январь, май	Антидопинговое законодательство. Функции РУСАДА и ВАДА

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта шашки относятся особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шашки» основаны на особенностях вида спорта «шашки» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «шашки», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шашки» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

17. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП:

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие помещения для игры в шашки;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для

прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур	комплект	1
2.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение)	комплект	1
3.	Мат гимнастический	штук	1
4.	Мяч набивной (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	штук	10
11.	Шахматные часы	штук	10

- 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;
- обучающиеся по данной программе спортивным инвентарем и спортивной экипировкой не обеспечиваются.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки - двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех 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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054);

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации должна соблюдаться и соответствовать требованиям, предъявляемым к тренерам–преподавателям по обучению виду спорта «шашки».

#### 19. Перечень информационного обеспечения программы

– Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

– «Федеральный стандарт по виду спорта шашки» от (Утверждён Приказом Минспорта России от 24.11.2022 № 1072).

– Абаулин В. «Начала в шашечной партии». М., «Фис», 1965

– Адамович В.К. «Позиционные приемы борьбы в русских шашках». М., «Фис», 1976

– Арина Н.Л. «Актуальные проблемы эстетического воспитания». Владимир, ВГПИ, 1974

– Берлинков Б.Л. «Шашечные партии белорусских мастеров». Минск, «Полымя», 1983

– Блиндер Б.М. «Шашечные этюды». М., «ОГИЗ - Физкультура и туризм», 1973

– Виндерман А.И., Герцензон Б.М. «Шашки для всех», М., «Фис», 1983

– Вирный А.Я. «Немного о шашках, но по существу», М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005.

– Выготский Л.С. «Воображение и творчество в детском возрасте». М., «Просвещение», 1991.

– Головня И.О. «Дебютные ловушки и комбинации в русских шашках», Киев, «Здоровье», 1983.

– Голосуев В.М. «Играйте в шашки», Лениздат, 1983.

– Городецкий В.Б. «Самоучитель игры в русские шашки», М., «ФиС», 1967.

– Городецкий В.Б. «Книга о шашках», М., «Детская литература», 1980.

– <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство Спорта РФ.

– <http://минобрнауки.рф/> - Министерство Образования и Науки РФ.

– <http://shashki.ru/> - Федерация шашек России.

**КОНТРОЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
**Группа НП-1**

Входное тестирование

1. Какая из этих игр не является «родственницей» шашек?
  - 1) ГО;
  - 2) Нарды;
  - 3) Чатуранга.
2. Как называется доска для игры в шашки?
  - 1) Нарденица;
  - 2) Шашечница;
  - 3) Доска.
3. Какой формы шашечная доска?
  - 1) Ровная;
  - 2) Квадратная;
  - 3) Прямоугольная.
4. Какого цвета клетки поля при игре в шашках?
  - 1) Оранжевого , белого;
  - 2) Белого, черного;
  - 3) Синего, коричневого.
5. На каком цветовом поле ведется игра?
  - 1) На белом;
  - 2) На черном;
  - 3) На синем.
6. Сколько клеток на доске русских шашек?
  - 1) 54 клетки;
  - 2) 64 клетки;
  - 3) 62 клетки.
7. Можно ли ходить простой шашкой назад?
  - 1) Нет, только вперёд;
  - 2) Да, можно;
  - 3) Можно по согласию.
8. Как называются прямые линии, которые идут слева направо и налево?
  - 1) Вертикальные линии;
  - 2) Горизонтальные линии;
  - 3) Квадратные линии.
9. В какую фигуру превращается шашка, если она доходит до противоположного горизонтального края доски.
  - 1) В дамку;
  - 2) В главную шашку;
  - 3) Выигрыш.
10. Какая линия длиннее: горизонтальная или вертикальная?
  - 1) Длиннее вертикальная;
  - 2) Линии равные;
  - 3) Длиннее горизонтальная;
11. Какое количество шашек в распоряжении игроков в русских шашках?
  - 1) 12 шашек;
  - 2) 10 шашек;
  - 3) 14 шашек.
12. Как же называются линии, которые идут сверху вниз и снизу вверх?
  - 1) Горизонтальные линии;
  - 2) Нет названий;
  - 3) Вертикальные линии.
13. В какую игру ещё можно играть на шашечнице?
  - 1) В шахматы;



- 2) В кубики;
- 3) В поддавки.
14. Как зовут человека , который играет в шашки?
  - 1) Игрок;
  - 2) Участник;
  - 3) Шашист;
15. На каких квадратах располагаются шашки?
  - 1) На черных;
  - 2) На коричневых;
  - 3) На синих.
16. Как располагаются шашки в начале игры?
  - 1) На трёх горизонтальных линиях с каждой стороны;
  - 2) На двух горизонтальных линиях с каждой стороны;
  - 3) На четырех горизонтальных линиях с каждой стороны.
17. А как определить, кому какими играть?
  - 1) С помощью жребия;
  - 2) Какую шашку выбрал, таким цветом играть;
  - 3) Белые начинают.

*Критерии оценки:*

- ✓ высокий уровень – 13-17 правильных ответов;
- ✓ средний уровень – 8-12 правильных ответов;
- ✓ низкий уровень – 7 и меньше правильных ответов

Оценочный материал для текущего контроля успеваемости, проводимого в форме наблюдения за игрой в шашки

*Критерии оценки результатов:*

- ✓ Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием, умеет производить расчеты на несколько ходов вперед, аналитически мыслит, записывает сыгранные партии;
- ✓ Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога, недостаточно знает правила игры, с трудом записывает сыгранные партии;
- ✓ Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога, не знает правила игры, не может записать сыгранные партии.

Оценочный материал для промежуточной аттестации, проводимой в конце первого полугодия

1. По каким линиям выполняются ходы?
  - а) по горизонтальным
  - б) по диагональным
  - в) разницы нет
2. На каких полях ведется игра в шашки?
  - а) на белых полях
  - б) на черных полях
  - в) большой разницы нет
3. Ломаный путь называемый «тройником» это - ?
  - а) путь ограниченный полями с1, h8, f4, a8
  - б) путь ограниченный полями с1, h6, f8, a3
  - в) путь ограниченный полями g1, h2, b8, a7
4. какие поля обозначаются буквами латинского алфавита?
  - а) горизонтальные
  - б) вертикальные
5. передвижение шашки с одного поля на другое это-?
  - а) дамка
  - б) пешка
  - в) ход

6 Когда можно снимать побитые шашки с доски?

- а) нет никакой разницы
- б) после того как выполнены все ударные ходы до конца
- в) после каждого ударного хода

7 Ломаный путь называемый «двойником» это-?

- а) путь ограниченный полями c1, h8, f4, a8
- б) путь ограниченный полями c1, h6, f8, a3
- в) путь ограниченный полями g1, h2, b8, a7

8 Игровой путь называемый «большой дорогой» это -?

- а) c1 h6
- б) a1 h8
- в) f8 a3

9) Сколько соперников в шашечной партии?

- а) 4
- б) 2
- в) 1

10) Правильно ли выполнена запись 3c-4d?

- а) нет
- б) да

*Критерии оценки:*

- ✓ высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- ✓ средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- ✓ низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

Оценочный материал для промежуточной аттестации, проводимой в конце второго полугодия

Выберите правильные ответы:

1 Дайте определение термину «рожон»:

- а) шашка, достигшая 6-ой горизонтали и противостоящая двум шашкам соперника, если у него нет возможности её атаковать.
- б) шашка, достигшая 7-ой горизонтали и противостоящая двум шашкам соперника, если у него нет возможности её атаковать.
- в) шашка, достигшая 8-ой горизонтали и противостоящая двум шашкам соперника, если у него нет возможности её атаковать.

2 Дайте характеристику термину «ЛЮБКИ»:

- а) шашка соперника заходит в середину, когда одна из шашек гибнет, то есть она как бы говорит «отдай люблю»
- б) шашка соперника заходит на поле b4
- в) шашка соперника изолируется от остальных

3 Окончание в партии это - ?

- а) завершающая стадия партии в которой действует ограниченное количество шашек и где значение каждого хода огромно.
- б) начальная стадия игры
- в) стадия в середине партии в которой действует неограниченное количество шашек.

4 Комбинация это -?

- а) серия последовательных взаимосвязанных между собой ходов, объединённых единым замыслом и форсировано путём жертв шашек, осуществляющих его.
- б) ловушка
- в) проигрыш партии

5 Изолированные шашки это - ?

- а) шашки, удалённые от своих сил
- б) шашки близко расположенные к своим
- в) пустые поля.

6 Бортовые шашки в игре являются:

- а) активными

б) сильными

в) слабыми и пассивными

г) все варианты верны

7 Безупорные позиции — это такие позиции, когда...

а) шашки, в которых отсутствуют упоры и всякая возможность произвести размен

б) шашки, в которых присутствуют упоры и всякая возможность произвести размен

в) шашки, в которых нет никакой возможности побить дамкой.

8 К безупорным позициям можно отнести:

а) скученные, отсталые и «нормальные позиции», но упоры в них отсутствуют.

б) скученные, отсталые и «нормальные позиции», но упоры в них присутствуют.

в) сильные и активные поля

9. Центр можно окружить в следующих случаях:

а) когда он переразвит;

б) когда он безупорен (в позиции нет полезных разменов)

в) при наличии отсталых шашек a1, a3, h2

г) когда соперник играет неумело

д) все вышеперечисленные варианты верны

10 Роздых – это -?

а) наличие свободного темпа у обоих соперников

б) наличие свободного темпа у одного из соперников

в) отсутствие темпа

*Критерии оценки:*

- ✓ высокий уровень – 9-10 правильных ответов;
- ✓ средний уровень – 6-8 правильных ответов;
- ✓ низкий уровень – 1-5 правильных ответов.

Со второго года обучения оцениваются результаты опроса и результаты игры.

## **Группа НП-2**

### Физическая культура и спорт

- Являются ли шашки видом спорта? Почему?
- Что такое интеллектуальные виды спорта? Относятся ли к ним шашки?

### Основы шашечного кодекса

- Какую фигуру представляет собой шашечная доска?
- Сколько всего клеток на шашечной доске? На скольких из них ведется игра?
- В чем основные отличия дамки от простой?
- Что необходимо сказать перед тем, как поправить шашку?
- Когда ход считается сделанным?
- Можно ли отказаться от возможности побить шашку соперника и сделать другой ход?
- Что такое шашечная нотация? Назовите ее 2 вида.

### Исторический обзор развития шашек

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

### Дебют (начало партии)

- Какие стадии шашечной игры вы знаете?
- Какой из начальных ходов белых является наилучшим с позиционной точки зрения, какой худшим? Почему?
- Какова цель хода 1.С3-04?

### Миттельшпиль (середина игры)

- Какая шашка расположена лучше: А3 или С3; Н2 или F2? Почему?
- Что такое комбинация? Каковы признаки наличия комбинации?
- Какой из флангов считается более слабым? Что такое разрыв по флангам?

- Какая шашка называется изолированной?
  - Где и почему легче организовать прорыв в дамки: по центру или по флангу?
- Эндшпиль (конец игры)
- Что такое двойная петля? Чем она отличается от обычной?
  - Что такое треугольник Петрова? Почему так называется?
  - Сколько ходов дается для поимки одинокой дамки, не владеющей большой дорогой, тремя дамками?
  - Что такое размен? Чем отличается скользящий размен от обычного?
  - Покажите ключевую позицию (несколько позиций) поимки четырьмя дамками одной.

*Критерии оценки:*

- ✓ высокий уровень – 20-26 правильных ответов;
- ✓ средний уровень – 19-15 правильных ответов;
- ✓ низкий уровень – менее 15 правильных ответов

### Группа УТГ-1

Физическая культура и спорт

- В скольких городах и районах Дальневосточного Федерального округа культивируются шашки?

Основы шашечного кодекса

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

Исторический обзор развития шашек

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

Дебют (начало партии)

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

Миттельшпиль (середина игры)

- Что такое ударная колонна? В чем ее предназначение?
- Какая шашка называется «золотой»? Почему?
- Что такое контркомбинация?

Эндшпиль (конец игры)

- Что такое этюд?
- Какой прием называется «распутье»?
- Что называется «трамплином»?

Основы методики тренировки

- Что такое тренировка?

Спортивный режим и физическая подготовка.

- Какие методы закаливания вы знаете?

*Критерии оценки:*

- ✓ высокий уровень – 20-26 правильных ответов;
- ✓ средний уровень – 19-15 правильных ответов;
- ✓ низкий уровень – менее 15 правильных ответов

### Группа УТГ-2

Физическая культура и спорт

- В скольких городах и районах Дальнего востока культивируются шашки?

Основы шашечного кодекса

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

Исторический обзор развития шашек

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

#### Дебют (начало партии)

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

#### Миттельшпиль (середина игры)

- Что такое ударная колонна? В чем ее предназначение?
- Какая шашка называется «золотой»? Почему?
- Что такое контркомбинация?

#### Эндшпиль (конец игры)

- Что такое этюд?
- Какой прием называется «распутье»?
- Что называется «трамплином»?

#### Основы методики тренировки

- Что такое тренировка?

#### Спортивный режим и физическая подготовка

- Какие методы закаливания вы знаете?

#### Российская и зарубежная шашечная литература.

- Значение шашечной литературы для совершенствования шашкиста.

#### *Критерии оценки:*

- ✓ высокий уровень – 20-26 правильных ответов;
- ✓ средний уровень – 19-15 правильных ответов;
- ✓ низкий уровень – менее 15 правильных ответов

#### **Группа УТГ - 3**

#### Физическая культура и спорт

- В скольких регионах России культивируются шашки?

#### Основы шашечного кодекса

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

#### Исторический обзор развития шашек

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

#### Дебют (начало партии)

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

#### Миттельшпиль (середина игры)

- Что такое ударная колонна? В чем ее предназначение?
- Какая шашка называется «золотой»? Почему?
- Что такое контркомбинация?

#### Эндшпиль (конец игры)

- Что такое этюд?
- Какой прием называется «распутье»?
- Что называется «трамплином»?

#### Основы методики тренировки

- Что такое тренировка?

#### Спортивный режим и физическая подготовка

- Какие методы закаливания вы знаете?

#### Российская и зарубежная шашечная литература.

- Значение шашечной литературы для совершенствования шашиста.

##### *Критерии оценки:*

- ✓ высокий уровень – 20 правильных ответов;
- ✓ средний уровень – 15 правильных ответов;
- ✓ низкий уровень – менее 15 правильных ответов

### **Группа УТГ-4**

#### Физическая культура и спорт

- В скольких городах и районах Дальнего востока культивируются шашки?

#### Основы шашечного кодекса

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

#### Исторический обзор развития шашек

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

#### Дебют (начало партии)

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

#### Миттельшпиль (середина игры)

- Что такое ударная колонна? В чем ее предназначение?
- Какая шашка называется «золотой»? Почему?
- Что такое контркомбинация? Приведите примеры.

#### Эндшпиль (конец игры)

- Что такое этюд?
- Какой прием называется «распутье»?
- Что называется «трамплином»?

#### Основы методики тренировки

- Что такое тренировка?

#### Спортивный режим и физическая подготовка

- Какие методы закаливания вы знаете?

#### Российская и зарубежная шашечная литература.

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

##### *Критерии оценки:*

- ✓ высокий уровень – 20 правильных ответов;
- ✓ средний уровень – 15 правильных ответов;
- ✓ низкий уровень – менее 15 правильных ответов

## Самооценка при развитии утомления и способы предупреждения и борьбы с утомлением.

Самооценка, ощущения при развитии утомления	Способы предупреждения и борьбы с утомлением.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• усталость глаз,</li> <li>• тяжелая голова;</li> <li>• «ватная голова»;</li> <li>• болит голова;</li> <li>• «туманная голова»,</li> <li>• вялость,</li> <li>• сонливость;</li> <li>• апатия,</li> <li>• нежелание играть;</li> <li>• раздражительность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей физиологической выносливости.</li> <li>• Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов.</li> <li>• Умение восстанавливаться после игры.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• трудность сосредоточения на игре;</li> <li>• появление «посторонних» мыслей, музыкальных мелодий;</li> <li>• утрата бдительности;</li> <li>• трудность представления позиций и расчета вариантов;</li> <li>• при нехватке времени - потеря самоконтроля.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух).</li> <li>• Прием глюкозы - сахаросодержащих: и конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов.</li> <li>• Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.</li> </ul>





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154108

Владелец Пестерева Наталья Алексеевна

Действителен с 16.03.2023 по 15.03.2024