

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом
СДЮСШОР № 2
(протокол от «24» мая 2019 г. № 4)



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
М.Р. Катунова

(приказ № 1375-ОД от 13.06.2019 г.)

**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная
программа
по виду спорта шашки**

Срок реализации – 8 лет и более

Разработчики:

Верховых Александр Олегович
старший тренер-преподаватель,
Чимирев Константин Олегович
тренер-преподаватель,
Белозеров Владимир Николаевич
инструктор-методист

Рецензенты:

Волков Андрей Владимирович,
заслуженный тренер России, начальник
управления по физической культуре
и спорту СПб НИУ ИТМО
Федотова Анна Александровна,
доцент, тренер управления по физической
культуре и спорту СПб НИУ ИТМО

ОДОБРЕНА

Методическим советом
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»
(протокол от 13.06.2019 г. № 8)

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	12
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	15
ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	32
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	33
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	40

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «шашки» (далее — Программа) разработана в ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» на основе результатов обобщения многолетнего опыта тренеров по шашкам и анализа данных исследований в области теории и методики обучения игре в шашки, в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики, современными нормативными документами в сфере образования и в области физической культуры и спорта¹.

Предметное содержание Программы опирается на Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939.

Нормативная часть данной Программы составлена на основании Постановления Правительства Санкт-Петербурга от 01.11.2005 № 1675 «О системе оплаты труда работников государственных учреждений физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга» (в ред. от 26.07.2016).

Программа учитывает требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни и здоровья обучающихся, психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Срок обучения по Программе: 8 лет и более.

Основной срок освоения Программы 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Срок освоения Программы для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, реализующие образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может быть увеличен на углубленном уровне до 2 лет (3-4 год обучения на углубленном уровне).

Годовой календарный учебный график составлен из расчета 42 недели в соответствии с п. 19 Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Цель Программы: развитие физических и творческих способностей детей средствами обучения игре в шашки, профессиональная ориентация в сфере физической культуры и спорта, выявление и поддержка спортивно одаренных детей.

Основные задачи Программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки спортсмена и позволяет решать следующие задачи:

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в особенности в виде спорта «шашки»;
- приобретение специальных знаний тренировочного процесса, психологии спорта, судейства соревнований;

¹ 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.84).

2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта // Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731.

4. Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта // Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125.

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление и отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки по виду спорта «шашки»;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, обеспечение условий для профессионального самоопределения учащихся, подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки учащихся по виду спорта «шашки», в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в шашках;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки спортсмена-шашкиста;
- постепенное повышение уровня специальных качеств и совершенствование специальной подготовки спортсмена;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Содержание Программы основывается на современных тенденциях личностно-ориентированного обучения и основных педагогических принципах: целостности (соблюдение единства обучения, воспитания и развития), с одной стороны, и системности, с другой; гуманизации (признание личности ребёнка с её достоинствами и недостатками, создание атмосферы доброжелательности и взаимопонимания); деятельностного подхода (знания приобретаются учащимися во время активной деятельности); возрастного и индивидуального подхода (выбор форм, методов, приёмов работы в соответствии с субъективным опытом и возрастом детей).

Программа содержит следующие **предметные области**:

- Теоретические основы физической культуры и спорта;
- Общая физическая подготовка;
- Общая и специальная физическая подготовка;
- Вид спорта «шашки»;
- Основы профессионального самоопределения;
- Развитие творческого мышления;
- Судейская подготовка;
- Специальные навыки.

Характеристика вида спорта «шашки»

Шашки являются одним из наиболее распространенных видов спорта в нашей стране и мире. Шашки – интеллектуальный вид спорта, в котором основной соревновательной формой является единоборство двух интеллектов. Поединок в шашках является абстрактным отображением борьбы. Каждый ход в поединке - это движение, замысел, удар или подготовка защиты от наносимого или ожидаемого удара. Внутренний динамизм борьбы определяется интеллектуальным соперничеством играющих, которое направлено на решение задач, возникающих в ходе игры. Спортивная игра способствует развитию логического и творческого мышления, памяти, вырабатывает решительность и усидчивость. Тренировки вырабатывают критический подход к получению знаний, являются эффективным средством умственного развития, способствуют формированию внутреннего плана действий и способности действовать в уме.

В настоящее время шашки стали профессиональным видом спорта, тренировки носят спортивную направленность. Поэтому развитие личности юных спортсменов происходит через шашечную игру в ее спортивной форме. Спорт вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость,

терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке и т.д. Шашки сочетают в себе элементы спорта, науки и искусства, эффективно вырабатывают в учащихся спортивные качества. Формирование этих качеств нуждается в мотивации, а тренировки в шашках способны создать у спортсмена сильнейшую мотивацию к выработке у себя определенных положительных свойств характера и способствуют гармоничному развитию личности.

О социальной значимости шашек, их возрастающей популярности, можно судить по активному участию в различных международных организациях, в том числе в Международной ассоциации интеллектуального спорта (IMSA) под эгидой Генеральной ассоциации международных спортивных федераций (GAISF). Международные федерации занимаются популяризацией и пропагандой различных видов спорта, проведением многочисленных международных соревнований.

Всероссийский реестр видов спорта включает 16 дисциплин в виде спорта «шашки» (таблица 1).

Таблица 1. Дисциплины в виде спорта «шашки»

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
шашки	0890002411 Я	русские шашки - быстрая игра	0890102811 Я
		русские шашки - быстрая игра - командные соревнования	0890142811 Л
		русские шашки - командные соревнования	0890062811 Я
		русские шашки - молниеносная игра	0890112811 Я
		русские шашки - молниеносная игра - командные соревнования	0890012811 Л
		русские шашки	0890122811 Я
		стоклеточные шашки - быстрая игра	0890082811 Я
		стоклеточные шашки - быстрая игра - командные соревнования	0890162811 Л
		стоклеточные шашки - командные соревнования	0890072811 Я
		стоклеточные шашки - молниеносная игра	0890092811 Я
		стоклеточные шашки - молниеносная игра - командные соревнования	0890152811 Л
		стоклеточные шашки	0890022811 Я
		игра по переписке	0890032811 Я
		обратная игра в шашки (поддавки)	0890042811 Я
		шашечная композиция	0890052811 Я
		рэндзю	0890132811 Я

Шашки и русские, и стоклеточные являются индивидуальным видом спорта, причем, даже в спортивных дисциплинах «русские шашки - командные соревнования» и «стоклеточные шашки - командные соревнования» спортсмен выступает индивидуально. Остальные спортивные дисциплины друг от друга отличаются контролем времени на обдумывание и спортивным инвентарем – доска на 64 или 100 клеток.

В рамках данной Программы учащиеся осваивают все дисциплины по русским и стоклеточным шашкам.

Условия реализации Программы

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «шашки» реализуется в очной форме.

Организация занятий по Программе осуществляется по этапам, наименования которых варьируются в различных документах (таблица 2):

Таблица 2.

Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939 (ФГТ)	Этап освоения базового уровня сложности образовательной программы	6 лет	Этап освоения углубленного уровня сложности образовательной программы	2 года и свыше
Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125	Этап начальной подготовки	До одного года	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации
		Свыше года		Углубленной специализации
Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 01.11.2005 № 1675 (с изменениями)	Этап начальной подготовки	До одного года	Учебно-тренировочный	До двух лет
		Свыше года		Свыше двух лет

В данной Программе используются наименования этапов Программы в соответствии с Постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 01.11.2005 № 1675 «О системе оплаты труда работников государственных учреждений физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга» (с изменениями) с учетом федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам // Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939:

1. Этап освоения базового уровня сложности образовательной программы:
 - этап начальной подготовки (НП) - до 1 года и свыше года;
 - учебно-тренировочный этап (УТ) - до двух лет, свыше двух лет.
2. Этап освоения углубленного уровня сложности образовательной программы: учебно-тренировочный этап (УТ) - свыше двух лет.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развитием специальных спортивных качеств, освоением сложных технико-тактических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям шашками.

**Срок обучения, минимальный возраст обучающихся для зачисления,
минимальное количество обучающихся в группах**

Таблица 3.

	Этапы подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное количество обучающихся в группе (человек)
Этап освоения базового уровня сложности	НП	2 и более	7	14-15
	УТ 1, 2, 3, 4	4 и более	8	10
Этап освоения углубленного уровня сложности	УТ 5, 6 и более	2 и более	9	8

Условия приема и перехода по этапам обучения

В группы этапа начальной подготовки на основании заявления родителей зачисляются учащиеся в возрасте от 7 лет, желающие заниматься шашками, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий и прошедшие в соответствии с Положением о порядке приема на обучение по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта в ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», индивидуальный отбор, который заключается в выявлении у поступающих физических способностей, двигательных умений, теоретических знаний и практических умений, необходимых для освоения программы.

Форма индивидуального отбора: практическое тестирование по теории и тактике игры в шашки, сдача нормативов по общефизической подготовке.

Критерии отбора представлены в таблицах 3 и 4.

Таблица 4.
Нормативы по шашечной подготовке для приема на этап НП 1

Критерий	Форма контроля	Оценка результата
Знать правила и цель игры	тест	зачет
Уметь расставлять начальную позицию		
Уметь увидеть комбинацию в 1 ход		
Показать уверенную грамотную игру в начале партии, без грубых «зевков»		
Уметь создавать, видеть примитивные угрозы и правильно их отражать		
Уметь внимательно слушать тренера и понимать его вопросы		

Таблица 5.
Нормативы по общефизической подготовке для приема на этап НП 1

Норматив	Мальчики	Девочки
Скоростные качества (бег на 30 м)	не более 7,2 с	не более 7,5 с
Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места)	не менее 110 см	не менее 100 см
Выносливость (приседание без остановки)	не менее 5 раз	не менее 5 раз
Сила (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)	не менее 5 раз	не менее 4 раз
Сила (подъем туловища лежа на спине)	не менее 5 раз	не менее 4 раз
Гибкость (наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами)		

Группы учебно-тренировочного этапа базового и углубленного уровней сложности формируются из учащихся, прошедших обучение на предыдущих этапах, успешно прошедших промежуточную аттестацию по предметным областям Программы и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и теоретико-практической подготовке для соответствующего этапа (таблицы 5, 6).

Таблица 6.
Нормативы по теоретической и практической подготовке на этапах НП 2, УТ

Этап	Критерий	Форма контроля	Оценка результата
НП 2 (базовый уровень)	Основные понятия шашек	тесты	зачет
	Правила игры	тесты	зачет
	Ценность шашек	тесты	зачет
	Участие в квалификационных турнирах	результат	отл, хор, уд, неуд
	Выполнение юношеского разряда	результат	3-уд, 2-хор, 1-отл
УТ 1 до 2х лет (базовый уровень)	Принципы игры в дебюте	тесты	зачет
	Большое материальное преимущество	задачи	зачет
	Простейшие окончания	задачи	зачет
	Типичные комбинации	задачи	зачет
	Участие в турнирах	результат	отл, хор, уд, неуд
	Выполнение или подтверждение норм III юн. спортивного разряда	результат	отл, хор, уд, неуд

УТ 2 до 2х лет (базовый уровень)	Простые варианты открытых дебютов	тесты	зачет
	Простые окончания	задачи	зачет
	Комбинации с сочетанием идей	задачи	зачет
	Квалификационные и городские турниры	результат	отл, хор, уд, неуд
	Выполнение II юн. разряда или подтверждение III юн. разряда	результат	зачет
УТ 3, 4 свыше 2х лет (базовый уровень)	Основные варианты дебютов	тесты	отл, хор, уд, неуд
	Простой расчет коротких вариантов	задачи	зачет
	Оценка позиции, виды преимущества	тесты	зачет
	Квалификационные турниры, фестивали	результат	отл, хор, уд, неуд
	Первенства СПб	место	отл, хор, уд, неуд
	Первенства России	место	отл, хор, уд, неуд
	Выполнение I юн. разряда или подтверждение II юн. разряда	результат	хор, уд, неуд
УТ 5, 6 свыше 2х лет (углубленный уровень)	Основные варианты	тесты	отл, хор, уд, неуд
	Расчет длинных неразветвленных вариантов	задачи	зачет
	Составление и проведение плана	тесты	зачет
	Квалификационные турниры, фестивали	результаты	отл, хор, уд, неуд
	Первенства города	место	отл, хор, уд, неуд
	Первенства России	место	отл, хор, уд, неуд
	Выполнение I, II или подтверждение III разряда	результат	хор, уд, неуд

Таблица 7.
Нормативы по общефизической подготовке на этапах УТ

Нормативы	УТ 1,2,3,4 (базовый уровень)		УТ 5,6 (углубленный уровень)	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Скоростные качества (бег на 30 м)	не более 6,5 с	не более 7,0 с	не более 6,0 с	не более 6,5 с
Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места)	не менее 120 см	не менее 110 см	не менее 130 см	не менее 120 см
Выносливость (приседание без остановки)	не менее 8 раз	не менее 7 раз	не менее 12 раз	не менее 9 раз
Сила 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 2. Подъем туловища лежа на спине	не менее 8 раз	не менее 6 раз	не менее 12 раз	не менее 8 раз
	не менее 8 раз	не менее 6 раз	не менее 12 раз	не менее 8 раз
Гибкость (наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами)	пальцами рук коснуться пола			

Возможно повторное прохождение определенного этапа подготовки при невыполнении требований промежуточной аттестации.

Для досрочного перехода на следующий этап подготовки (после 1 года обучения) необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего этапа подготовки. В этом случае зачисление в группы следующего этапа подготовки производится решением малого педагогического совета СДЮСШОР № 2 ГБНОУ «СПБ ГДТЮ».

Дополнительный набор в группы любого этапа подготовки осуществляется при наличии свободных мест, успешной сдаче требований промежуточной аттестации предшествующего этапа подготовки и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий шашками.

Формы занятий

Основными формами осуществления подготовки по данной Программе являются:

- групповые и индивидуальные теоретические и тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- контрольные занятия по сдаче нормативов.

Возможна реализация программы или ее части с применением элементов электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса

Отличительной особенностью данной Программы является возможность ее непрерывного освоения: в каникулярный период организуется учебно-тренировочный процесс в Загородном центре детско-юношеского творчества «Зеркальный» ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», других физкультурно-спортивных или оздоровительных лагерях (центрах), а также участие учащихся в тренировочных сборах, соревнованиях и др. мероприятиях, проводимых ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» или иными образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Особенность шашек как вида спорта: исход состязаний, который в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой, в отличие от других видов спорта, центральное место занимает профессиональная подготовка по виду спорта «шашки», а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости.

Планируемые результаты освоения Программы

- наличие устойчивой мотивации к занятиям спортом, в т.ч. шашками;
- знание теоретических основ физической культуры и спорта, избранного вида спорта - «шашки», ведения здорового образа жизни;
- овладение основами стратегии и тактики шашек и технико-тактических действий в соревновательной практике;
- совершенствование общих физических и специальных качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- положительная динамика индивидуальных показателей физической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «шашки»;
- выполнение и подтверждение разрядных требований (от III юношеского разряда до I разряда);
- выполнение норм (требований) для продолжения обучения по программе спортивной подготовки по виду спорта «шашки».

Результатом освоения Программы является приобретение учащимися знаний, умений и навыков **в предметных областях.**

• Теоретические основы физической культуры и спорта:

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- история развития шашек;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по виду спорта шашки, нормы, требования и условия их выполнения)

- для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта шашки; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта шашки; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
 - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - требования техники безопасности при занятиях шашками.

• ***Общая физическая подготовка:***

- улучшение приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий видом спорта «шашки»;
- сформированность двигательных умений и навыков (знание и выполнение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений);
- сформированность начальных социально-значимых качеств личности;
- овладение коммуникативными навыками, опыт работы в команде (группе).

• ***Общая и специальная физическая подготовка:***

- развитие основных качеств (памяти, концентрации внимания, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий шашками;
- усвоение комплекса упражнений по развитию специальных навыков;
- приобретение привычки регулярного использования упражнений.

• ***Вид спорта «шашки»:***

- знание дисциплин по русским и стоклеточным шашкам, понимание тактики и стратегии игры;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение норм, требований для присвоения спортивных разрядов и званий;
- знание требований техники безопасности при занятиях шашками;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

• ***Основы профессионального самоопределения:***

- специализация на русских или стоклеточных шашках;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии.

• ***Развитие творческого мышления:***

- приобретение навыков стратегического и критического мышления;
- умение концентрировать внимание в ходе партий;
- выработка умений и привычки к самоанализу и рефлексии.

• **Судейская подготовка:**

- подготовка к сдаче нормативов для соискания судейской категории;
- овладение различными компьютерными программами для жеребьевки;
- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей.

• **Специальные навыки:**

- умение разыгрывать различные дебюты;
- понимание основных принципов игры в эндшпиле;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена.

Формы подведения итогов реализации Программы

- мониторинг и анализ соревновательной деятельности учащихся;
- учет посещаемости и наполняемости учебных групп;
- сравнительный анализ показателей выполнения учащимися контрольных нормативов по технико-тактической подготовке на начало и конец обучения;
- присвоение спортивных разрядов на основании выполнения разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации // Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13.11.2017 № 988.

Кадровое обеспечение

Обучение по программе ведут опытные тренера-преподаватели, имеющие разряд/звание не ниже кандидата в мастера спорта.

Материально-техническое оснащение Программы

Перечень основного оборудования и спортивного инвентаря для проведения занятий по виду спорта «шашки» (на одно помещение для занятий одной учебной группы до 14 человек)

Таблица 8.

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во
1.	Доска шашечная демонстрационная (64 клетки) с фигурами демонстрационными	комплект	1
2.	Доска шашечная демонстрационная (100 клеток) с фигурами демонстрационными	комплект	1
3.	Доска шашечная с фигурами шашечными	комплект	14
4.	Стол	штук	14
5.	Стулья	штук	14
6.	Часы шашечные (шахматные)	штук	14

Перечень дополнительного оборудования и инвентаря для проведения теоретических, практических занятий и соревнований по виду спорта шашки

Таблица 9.

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря
1	Мультимедийный проектор, экран, ноутбук
2	Компьютеры для индивидуальной и групповой работы, обслуживания соревнований
3	Специальное программное обеспечение ПК для занятий (игровые, обучающие, тренажерные) и проведения соревнований (секретарские, судейские)
4	Стенды и щиты для наглядной агитации
5	Бланки судейских документов (турнирные таблицы, протоколы, карточки участников)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание Программы включает следующие предметные области:

- Теоретические основы физической культуры и спорта;
- Общая физическая подготовка;
- Общая и специальная физическая подготовка;
- Вид спорта «шашки»;
- Основы профессионального самоопределения;
- Развитие творческого мышления;
- Судейская подготовка;
- Специальные навыки.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения и содержит:

- Календарный учебный график (приложение 4);
- План учебного процесса (таблица 12), включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся.

Календарный учебный график составлен из расчета 42 недели в соответствии с п. 19 Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (1 ак. час=45 мин).

Учебный план Программы разработан на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроками обучения по Программе.

В учебном плане учтено следующее соотношение объемов по предметным областям к общему объему учебного плана (таблица 10):

Таблица 10.

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям

№ п/п	Наименование предметных областей	НП и УТ до 2-х лет (базовый уровень сложности)		УТ до и свыше 2-х лет (углубленный уровень сложности)	
		в %	в часах	в %	в часах
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	126	10-15	113
2.	Общая физическая подготовка	20-30	126		
3.	Общая и специальная физическая подготовка			10-15	114
4.	Вид спорта «шашки»	15-30	152	15-30	226
5.	Основы профессионального самоопределения			15-30	113
6.	Развитие творческого мышления	5-20	100		
7.	Судейская подготовка			5-10	38
8.	Специальные навыки			5-20	152

Показатели соревновательных нагрузок в годичном цикле тренировок

Таблица 11.

Виды нагрузки	Этапы подготовки					
	Базовый уровень сложности				Углубленный уровень сложности	
	НП 1,2		УТ 1,2,3,4		УТ 5,6	
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До года	Свыше года
Количество соревнований	7	10	15	20	20	25
Количество дней соревнований	7	18	25	32	32	36
Количество тренировочных партий	100	120	150	180	150	120
Количество партий в соревнованиях	49	70	100	150	150	160

Структура годичного цикла

Годичный цикл в шашках обычно состоит из пяти периодов: двух подготовительных, двух соревновательных и переходного (восстановительного):

1. первый подготовительный период:
 - втягивающий этап;
 - базовый этап;
 - специально-подготовительный этап;
 - предсоревновательный этап;
2. первый соревновательный период;
3. второй подготовительный период;
4. второй соревновательный период;
5. восстановительный период.

Каждый этап подготовки разделяется на микроциклы, имеющие свою направленность, продолжительностью 5-7 дней. В течение учебного года, с сентября по май, оптимальны недельные микроциклы; во время летних каникул продолжительность микроциклов определяется задачами подготовки на данном этапе.

Таблица 12. План учебного процесса (базовый и углубленный уровень освоения)

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа* (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация** (в часах)		Распределение по годам обучения				
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень				Углубленный уровень
								Этап начальной подготовки до года (1 год)	Этап начальной подготовки свыше года (1 год)	Учебно-тренировочный этап до двух лет (УТ 1,2)	Учебно-тренировочный этап свыше двух лет (УТ 3,4)	Учебно-тренировочный этап (УТ 5,6)
Общий объем часов		4662		1013	3649			252	378	504	756	756
1.	Обязательные предметные области											
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1013		1013				63	94	126	189	113
1.2	Общая физическая подготовка	789			789			64	95	126	189	
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	228			228			-	-	-	-	114
1.4	Основы профессионального самоопределения	226			226			-	-	-	-	113
1.5	Вид спорта шашки	1397			1397			75	114	152	226	226
2.	Вариативные предметные области											
2.2	Судейская подготовка	76			76			-	-	-	-	38
2.3	Развитие творческого мышления	629			629			50	75	100	152	
2.4	Специальные навыки	304			304			-	-	-	-	152
3.	Теоретические занятия	1013		1013				63	94	126	189	113
4.	Практические занятия	3649			3649			189	284	378	567	643
4.1	Тренировочные мероприятия							+	+	+	+	+
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	В рамках предметной области «Вид спорта «шашки» согласно календарю физкультурных и спортивных мероприятий										
4.3	Иные виды практической деятельности							+	+	+	+	+
5.	Самостоятельная работа*							+	+	+	+	+
6.	Аттестация**											
6.1	Промежуточная аттестация							+	+	+	+	
6.2	Итоговая аттестация											+
	* Самостоятельная работа проводится в рамках предметных областей											
	** Аттестация проводится в рамках предметной области «Вид спорта «шашки»											

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Объем учебной нагрузки

Таблица 13.

Показатель нагрузки	Базовый уровень				Углубленный уровень
	НП 1,2		УТ 1, 2	УТ 3,4	УТ 5,6
	До года	Свыше года	До 2х лет	Свыше 2х лет	2 года
Количество часов в неделю	6	9	12	18	18
Количество занятий в неделю	2	3	4	6	6
Общее количество часов в год	252	378	504	756	756
Общее количество занятий в год	84	126	168	252	252

В общее количество часовой нагрузки входит время, проведенное учащимся (по приказу образовательного учреждения) на выездах на официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий (утверждаемым ежегодно Минспорта России), календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации и календарным планом мероприятий Учреждения.

Распределение изучаемых предметных областей Программы по уровням сложности

Таблица 14.

	Этапы подготовки	Теоретические основы физической культуры и спорта	Общая физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка	Вид спорта «шашки»	Основы профессионального самоопределения	Развитие творческого мышления	Судейская подготовка	Специальные навыки
Базовый уровень	НП 1,2 УТ 1,2,3,4								
Углубленный уровень	УТ 5,6								

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Подготовка спортсмена-шашкиста характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.

Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть обеспечивает наличие всех необходимых для работы материалов, пособий и иллюстраций. Теоретическая работа с детьми проводится в форме лекций, диспутов, бесед, анализа сыгранных партий, разбора партий, учащиеся готовят доклады по истории физической культуры и вида спорта.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера и учащегося. Занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям шашками и более успешного решения задач программы применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемой игре. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команда, указание. Наглядные методы применяются, главным образом, в виде показа ходов, этюдов, шашечных задач и комбинаций, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях. Формы проведения занятий – групповые, с оказанием индивидуальной помощи.

Практические занятия также разнообразны по своей форме: сеансы одновременной игры, конкурсы по решению задач, этюдов, в том числе с использованием компьютерных программ, игровые занятия, турниры.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Предметные области

Обязательные предметные области:

- Теоретические основы физической культуры и спорта;
- Общая физическая подготовка;
- Вид спорта «шашки».

Вариативные предметные области:

- Развитие творческого мышления.

Рабочая программа предметной области «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Задачи:

- формировать начальные знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта, в особенности в области избранного вида спорта – шашки;
- формировать знания, умения и навыки гигиены: режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни;
- формировать осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивировать к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Содержание

- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе (совершенствование физических и спортивных качеств, нравственное, эстетическое, интеллектуальное и трудовое воспитание)
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (принципы правового регулирования отношений)
- Виды соревнований (личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские)
- Принципы «честной игры»
- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека (позвоночника, мышц, пищеварительной системы, дыхательной системы, опорно-двигательной системы, кровеносная системы, кожного покрова, легочной системы, мозга)
- Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма
- Основы гигиенических знаний
- Режим дня и во время соревнований, закаливание организма, здоровый образ жизни, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена
- Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний

- Средства закаливания и методика их применения
- Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма
- Методы закаливания
- Основы спортивного питания
- Требования техники безопасности при занятиях спортом
- Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества

Планируемые результаты:

- знание истории развития шашек;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены: режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни;
- знание основ спортивного питания;
- сформированность осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Рабочая программа предметной области «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Задачи:

- развивать функциональные возможности организма (приспособленность организма к изменяющимся условиям внешней среды путем укрепления здоровья и разностороннего физического развития);
- повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости), содействовать гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- содействовать приобретению разнообразных двигательных навыков;
- формировать начальные социально-значимые качества личности;
- обучить работе в команде.

Содержание

- Общие принципы физической подготовки (значение утренней зарядки, разминки, гигиенические знания, умения, навыки)
- Основные средства общефизической подготовки
- Основные физические качества спортсмена
- Комплексы общеразвивающих физических упражнений
- Ходьба и бег как основные средства общефизической подготовки
- Упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости:
 - бег, бег спиной вперед, бег на носках, бег с изменением направления и скорости;
 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, вращения, махи);
 - упражнения для ног (поднимание на носках, приседания, махи во фронтальной и боковой плоскостях, выпады, подскоки, прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки);
 - упражнения для укрепления свода стопы, для предупреждения плоскостопия;
 - упражнения для шеи (наклоны, вращения и повороты головы) и туловища (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения);
 - в положении лежа - поднимание и опускание ног или корпуса;
 - игры с мячом;

- игры на внимание, сообразительность, координацию;
- подвижные игры и эстафеты (эстафеты прыжками и бегом в различных комбинациях, с преодолением препятствий, с предметами).

Планируемые результаты:

- улучшение приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта – «шашки»;
- сформированность двигательных умений и навыков (знание и выполнение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений);
- сформированность начальных социально-значимых качеств личности;
- овладение коммуникативными навыками, опыт работы в команде (группе).

Рабочая программа предметной области «ВИД СПОРТА «ШАШКИ»

Задачи:

- обучить основам техники и тактики игры в шашки;
- развивать и повышать уровень физических и психологических качеств;
- сформировать знания о тренировочных нагрузках согласно возрастным и гендерным особенностям организма;
- сформировать знания о требованиях к использованию и применению оборудования, инвентаря;
- изучить правила безопасного поведения на занятиях, соревнованиях, спортивных мероприятиях;
- предоставить возможность получения опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- сформировать знания основ судейства по виду спорта «шашки».

Содержание

- История развития вида спорта «шашки».
- Разновидности шашек: русские и швейцарские.
- Правила вида спорта «шашки».
- Системы соревнований в шашках: круговая, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правила очередности игры белыми и черными. Особенности и правила участия в соревнованиях по шашкам в различных дисциплинах.
- Спортивные разряды и звания в шашках. Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
- Общероссийские и международные антидопинговые правила. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за такое противоправное влияние.
- Вариативность тренировочных и соревновательных нагрузок, соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся.
- Значение соблюдения требований техники безопасности, правил поведения на занятиях, соревнованиях, использования спортивного инвентаря на занятиях и соревнованиях по шашкам.
- Значение диспансерного обследования спортсмена.
- Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул - ходи», требование записи турнирной партии.

- Начальные сведения. Основные стадии партии: начало (дебют), середина (миттельшпиль), окончание (эндшпиль).
- Определение комбинации. Финальные удары. Простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей. Признаки наличия комбинации. Значение свободного темпа (роздыха). Элементы техники расчета.
- Начало партии. Значение начала (дебюта) в русских шашках. Стратегические функции. Форсированный характер многих дебютных вариантов. Важность понимания идей дебютов. Точность разыгрывания дебютных вариантов. Дебютные варианты. Цель хода 1.с3—d4 — развитие левого фланга белых. Начало «Отыгрыш» — первые 5-6 ходов. Начала: «Кол», «Тычок» — первые 5-6 ходов. «Перекресток» — разыгрывание связки типа «клещи». «Вилочка» — первые ходы. «Городская партия», «Старая партия» — первые 5-6 ходов. «Жертва Кукуера» — начальное представление. «Обратная городская партия», «Игра Филиппова», «Игра Каулена», «Игра Бодянского» — первые 5-6 ходов.
- Середина игры. Преимущество центральных шашек перед бортовыми. Изолированные шашки. Фланги. Недопустимость заметного ослабления одного из них. Шашки первого ряда, их связь с укреплением и ослаблением позиций. Порядок введения шашек в игру. «Золотая» шашка. Определение понятий стратегии и тактики. Понятие «активные поля». Значение полей d4, f4, (c5, e5). Ударные колонны. Значение ударных колонн. Их роль в борьбе за активные поля. Понятия: рожон, связка, зажим, отсталые шашки. Расчет и план. Простейшие приемы.
- 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.
- Окончания. Нормальные окончания. «Петля». «Двойная петля». «Четыре дамки против одной». «Три дамки против одной». «Треугольник Петрова». «Борьба простых». Понятия: размен, выигрыш темпа, оппозиция, скользящий размен, запираение, распутье, вилка, трамплин, цепочка, столбняк, переплет, западня, застава. «Дерево вариантов». Приемы: самоограничение, отбрасывание. «Три дамки против дамки и простой». «Четыре дамки против двух дамок».
- Российская и зарубежная литература. Значение литературы для совершенствования шашкиста. Методика работы с литературой по шашкам. Принцип составления учебной и дебютной картотеки.
- Решение задач-упражнений по шашкам.
- Анализ сыгранных партий и типовых позиций по шашкам.
- Основы методики тренировки шашкиста. Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Тренировка — процесс всестороннего совершенствования шашкиста, приобретение им специальных знаний, навыков и развития индивидуальных качеств. Усвоение шашечной культуры (наследие прошлого и современные требования), развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономичного расчета вариантов, анализ собственного творчества, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях. Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шашкиста. Использование компьютерных программ и технологий в тренировках.
- Стратегическая и технико-тактическая подготовка спортсмена-шашкиста.

Техническая подготовка

Техническая подготовка в шашках преследует цель подготовки спортсмена к оптимальному использованию накопленного потенциала в соревновательной деятельности и решает следующие задачи:

- совершенствование техники позиционной игры;
- совершенствование техники атаки и защиты;
- совершенствование техники реализации перевеса, материального и позиционного;
- совершенствование техники защиты в худших позициях.

По мере повышения спортивного мастерства шашкиста, возрастают требования к его технике, и она должна становиться более детализированной, приспособленной к данной конкретной ситуации.

Основным средством технической подготовки шашкиста является накопление шаблонов технических действий в типичных игровых ситуациях, для чего применяются следующие основные методы:

- изучение классических партий с упором на технические ситуации и методы действий в них выдающихся шашкистов;
- изучение основных закономерностей стадий;
- анализ собственных технических ошибок и составление индивидуально подобранных методов их исправления.

Тактическая подготовка

- решение упражнений;
- анализ допущенных в партиях тактических ошибок;
- решение индивидуальных подборок тактических упражнений, направленных на ликвидацию типичных ошибок в тактике.

По мере усложнения в рамках тактической подготовки шашкист овладевает следующими видами тактики:

- удары;
- простые тактические удары;
- примеры на сочетание тактических ударов;
- маты и простейшие матовые комбинации.

Планируемые результаты:

- повышение уровня физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях в соответствии со спецификой избранного вида спорта – «шашки»;
- овладение основами техники и тактики игры в шашки, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю в виде спорта «шашки»;
- знание требований техники безопасности при занятиях шашками;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства в шашках.

Рабочая программа предметной области «РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ»

Задачи

- развивать логическое, критическое и творческое мышление, изобретательность;
- развивать умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения;
- обучать самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленных задач;
- развивать умение концентрировать внимание.

Содержание

- Решение логических задач, ребусов, головоломок:
 - задачи на закономерности;
 - задачи на изобретательность;
 - числовые ребусы;
 - магические квадраты;
 - перестановки;
 - пространственные головоломки;
 - алгоритмические задачи;
 - задачи на развитие и формирование навыка производить расчеты на несколько ходов вперед;
 - задачи на развитие образного и аналитического мышления;
 - задачи на скорость.
- Дидактические настольно-печатные, словесные игры.
- Игры на смекалку и внимание.
- Самостоятельная деятельность по изучению и анализу сыгранных партий: поставить дебют, изучить теоретические позиции, проанализировать различные партии, найти и устранить ошибки.

Планируемые результаты:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ

Предметные области:

Обязательные предметные области:

- Теоретические основы физической культуры и спорта;
- Общая и специальная физическая подготовка;
- Основы профессионального самоопределения;
- Вид спорта «шашки».

Вариативные предметные области:

- Судейская подготовка;
- Специальные навыки.

Рабочая программа предметной области «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Задачи

- расширить знания по истории развития вида спорта «шашки»;
- расширить знания в области теоретических основ физической культуры и спорта, в т.ч. знания о значении занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- формировать знания об этических вопросах спорта, об основах общероссийских и международных антидопинговых правил;
- повышать уровень знаний о нормах и требованиях, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по шашкам, а также условиях выполнения этих норм и требований;
- повышать уровень знаний о возрастных особенностях детей и подростков, влиянии на спортсмена занятий шашками;
- формировать знания об основах спортивного питания.

Содержание

По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

- Организационная структура и руководство физкультурным и спортивным движением в России, в Санкт-Петербурге.
- Роль и значение спортивной федерации шашек и Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга.
- Основы законодательства в РФ в сфере физической культуры и спорта.
- Федеральные стандарты и нормативы по виду спорта «шашки».
- Антидопинговые правила.
- Антидопинговые мероприятия. Использование допинга - угроза здоровью детей и подростков.
- Последствия применения допинга для здоровья и спортивной карьеры. Стратегическая задача антидопинговой программы. Антидопинговые правила. Процедуры допинг-контроля. Типичные нарушения антидопинговых правил. Принципы «честной игры». Регулярный антидопинговый контроль в период подготовки кандидатов в сборные команды Санкт-Петербурга и России вне соревновательного периода и в период соревнований.
- Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.
- Спортивный режим и физическая подготовка шашкиста.
- Гигиенические основы труда, отдыха и занятий спортом.
- Значение правильного режима для юного шашкиста.
- Двигательная активность шашкиста.
- Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепление здоровья.
- Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических, умственных нагрузках и их восстановление.
- Понятие о калорийности и усвояемости пищи.
- Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шашкиста.

Планируемые результаты:

- знание истории развития вида спорта «шашки»;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта «шашки», а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий шашками;
- знание основ спортивного питания.

Рабочая программа предметной области «ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Задачи

- способствовать укреплению здоровья, разностороннему физическому развитию, способствующему улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- способствовать повышению уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействовать гармоничному физическому развитию как основе специальной физической подготовки;

- развивать способность к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий видом спорта «шашки»;
- способствовать развитию психологической устойчивости и совершенствованию психических функций организма, необходимых для занятий видом спорта «шашки».

Содержание

- Комплексы физических упражнений, направленные на развитие основных физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость и работе в команде):
 - бег и бег спиной вперед, бег на носках, бег с изменением направления и скорости;
 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание рук, вращения, махи;
 - упражнения для ног: поднимание на носках, приседания, махи во фронтальной и боковой плоскостях, выпады, подскоки. прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки;
 - упражнения для укрепления свода стопы, для предупреждения плоскостопия;
 - упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения;
 - в положении лежа: поднимание и опускание ног или корпуса;
 - подвижные игры и эстафеты как средства общефизической подготовки;
 - игры с мячом;
 - игры на внимание, сообразительность, координацию;
 - эстафеты с прыжками и бегом в различных комбинациях, с преодолением препятствий, с предметами.
- Психологическая подготовка к соревнованиям.
- Комплекс упражнений, направленный на развитие:
 - целеустремленности (способности четко определять ближайшие и перспективные цели и задачи);
 - решительности и смелости (разумного риска в сочетании с обдуманностью решений);
 - настойчивости (стремления достичь намеченной цели);
 - самообладания и выдержки (способности управлять своими мыслями и поступками в условиях эмоционального возбуждения);
 - инициативности;
 - самостоятельности.
- Правила оценки психофизиологической стоимости каждой партии.
- Средства определения уровня выносливости.
- Применение аэробных физических нагрузок, ежедневная гимнастика, применение витаминов.
- Правила и средства восстановления после игры (релаксационные паузы, умывание холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух).

Планируемые результаты:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основе специальной физической подготовки;
- способность к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий шашками;
- повышение уровня специальной психологической подготовки, направленной на развитие и совершенствование психических качеств, необходимых для успешных занятий видом спорта «шашки».

Рабочая программа предметной области «ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ»

Задачи

- сформировать социально-значимые качества личности;
- способствовать развитию коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретению опыта работы в команде;
- способствовать развитию организаторских качеств;
- содействовать получению практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональной подготовки обучающихся.

Содержание

- Понятие «профессиональное самоопределение». Этапы профессионального самоопределения.
- Группы профессий, связанные со спортом, спортивной педагогикой.
- Оценка соответствия выбранной профессии возможностям спортсмена.
- Анализ рынка труда.
- Профессиональная ориентация обучающихся.
- Проведение физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий.
- Организация встреч с известными людьми, ветеранами, спортсменами, тренерами и иными специалистами в области физической культуры и спорта.
- Посещение музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, просмотр и обсуждение.
- Взаимодействие с родителями обучающихся.

Планируемые результаты:

- сформированность социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- получение опыта педагогической деятельности, предпрофессиональной подготовки обучающихся.

Рабочая программа предметной области «ВИД СПОРТА «ШАШКИ»

Задачи

- способствовать повышению уровня освоения техники и тактики игры в шашки и в соревновательной деятельности;
- сформировать знания требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта шашки, официальных правил соревнований по шашкам, правил судейства;
- мотивировать к занятиям избранным видом спорта шашки;
- повышать уровень мастерства в соревновательной деятельности.

Содержание

- Требования и нормативы федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шашки».
- Правила соревнований по шашкам.
- Требования техники безопасности, правила поведения на занятиях, соревнованиях, использования спортивного инвентаря на занятиях и соревнованиях.
- Правила участия в соревнованиях по шашкам в разных дисциплинах.

- Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта шашки.
- Стратегическая и технико-тактическая подготовка, анализ сыгранных партий и типовых позиций по шашкам, решение упражнений по шашкам.
- Роль старшего поколения русских мастеров в становлении советской шашечной школы. Творчество В.В. Медкова, Н.А. Кукуева. Появление талантливых мастеров: С. Натова, Б. Блиндера, Д. Шебедева, И. Тимковского.
- В. А. Соков — корифей русских шашек. Его достижения в теории, практике, композиции. Дальнейшее развитие шашек после Великой Отечественной войны. Спортивные и творческие достижения советских и российских сильнейших гроссмейстеров и мастеров.
- Ознакомление с работами Л.М. Рамма и В.И. Абаулина по дебютной теории, Т.Л. Шмульяна - по миттельшпилю, Н.А. Кукуева - по эндшпилю, В.К. Адамовича — по дебюту и миттельшпилю.
- Начало партии. Начало «Отыгрыш». Борьба за центр. «Городская партия». Идеи связки центра с поля сб. Переход на блокаду правого фланга при помощи 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. Начала «Ленинградская защита», «Новоленинградская защита», «Киевская защита», «Новокиевская защита», «Защита Когана» — общий обзор, первые 7 — 8 ходов. «Косяк Саргина». Последствия хода 5. ...h8—g7?
- Начало партии. Начало «Старая партия» — знакомство с основными системами. «Кол» — система с разменом на g5. «Игра Романычева» — основные варианты. Основные идеи и конкретные варианты «Ленинградской защиты», «Новоленинградской защиты». «Киевская защита», система с разменом черных 5. ...g5—f4. «Жертва Кукуева», усвоение основных идей. «Перекресток», система с 3. ...!8—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. «Жертва Шошина—Харьянова». «Жертва Мазурка».
- Середина игры. «Рогатка». Способ ее постановки. Способы выхода из рогатки. Выгодные и невыгодные рогатки. Типовые комбинационные приемы. «Клещи». Использование отсталых шашек соперника. Игра на удержание отсталой шашки b8(a 1). 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. Борьбу против кола. Изоляция кола шашкой 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 c5 (f4) на слабом фланге. Создание для этой цели параллельных шашек e3, f4 (c5, d6).
- Сильный и слабый центр. Техника фиксации бортовых шашек соперника. Связка центра с поля 14 (c5). Главная задача — торможение развития фланга соперника и стеснение его правого фланга.
- Середина игры. Комбинационные возможности при связках. 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. Разрыв по флангам и его использование. Способы усиления преимущества в центре. Переразвитие. Выгодное и невыгодное переразвитие. Обоюдная борьба за центр. Перехват активных полей. Окружение центра. Симметричные позиции. Принципы их разыгрывания. Значение темпов. Комбинации. Контркомбинации. Их расчет. Жертвы для захвата активных полей. Спасаящие жертвы. Игра на ограничение — важнейший

принцип стратегии. Косяковые позиций. Важность точного расчета при жертве. Ошибочные жертвы. Техника расчета. Учет угроз и тактических моментов.

- Окончания. Подготовка комбинации. Угроза. Ошибочные комбинации. Жертва. Использование ее для прорыва, связки. Специфика планирования игры в открытых и связанных позициях. Дамка и две простые против дамки. Позиция Саргина. Две дамки и простая против дамки и простой. Проводка шашки с1.
- Этюд. Его определение. Важность знания этюдных идей.
- Основы методики тренировки шашкиста.
- Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения учебно-тренировочного процесса перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шашкиста. Учет индивидуальных психофизиологических особенностей для планирования тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий.
- Российская и зарубежная шашечная литература. Шашечные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. Новейшая литература по русским и стоклеточным шашкам.
- Основные интернет-ресурсы.
- Основы методики тренировки шашкиста.
- Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения учебно-тренировочного процесса перед соревнованиями.

Планируемые результаты:

- повышение уровня технико-тактических знаний и действий игры в шашки;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта шашки;
- сформированность мотивации к занятиям избранным видом спорта «шашки»;
- знание официальных правил соревнований по шашкам, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- выполнение требований, норм и условий выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по шашкам.

Рабочая программа предметной области «СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Задачи

- содействовать освоению методики судейства физкультурно–спортивных соревнований;
- содействовать овладению знаниями и умениями судейской практики по виду спорта «шашки»;
- формировать знания об этике поведения спортивных судей;
- формировать знания о квалификационных требованиях к спортивному судье, способствовать освоению требований, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по виду спорта «шашки».

Содержание

- Общие правила соревнований по виду спорта «шашки».
- Обязанности и права сторон.
- Функции старшего судьи.
- Правила судейства.
- Нарушения правил, взыскания за них.
- Способы разрешения конфликтных ситуаций.
- Правила поведения судьи и спортсмена во время соревнований (обращение к судье, подача апелляции);

- Положения о соревнованиях, регламент. Подготовка места соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчетов о соревнованиях.
- Требования к квалификационной категории «юный спортивный судья».

Планируемые результаты:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по виду спорта «шашки».

Рабочая программа предметной области «СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ»

Задачи

- развивать профессионально необходимые качества в шашках (умения точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для шашек специальными навыками);
- повышать уровень знаний и умений в применении технико-тактические действий;
- способствовать формированию умения применять необходимые физические и психические качества в игровой деятельности в шашки: владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях, обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

Содержание

- Повышение устойчивости шашиста к соревновательной нагрузке.
Поскольку соревнования по шашкам имеют максимальную для видов спорта продолжительность, основное требование к физической подготовке шашиста – повышение выносливости организма, способности в течение длительного времени переносить нагрузки, т. е. развитие общей выносливости. Для развития данного качества рекомендуется занятие циклическими видами спорта (бег, плавание, лыжи). Однако, непосредственно в предсоревновательный период и при интенсивных шашечных тренировках, как показывает практика, необходимо минимизировать занятия циклическими видами спорта, поскольку характерная для них монотонность деятельности отрицательно сказывается на общем психологическом состоянии спортсмена, лишает его свежести восприятия. В предсоревновательный период рекомендуются игровые виды спорта, лишенные указанного недостатка - футбол, баскетбол. Во время соревнования рекомендуется свести физические нагрузки к разминочным упражнениям для повышения тонуса организма.
- Спортивный режим шашиста на соревнованиях.
К спортивному режиму шашиста предъявляются менее строгие требования, чем в других видах спорта. Несмотря на теоретическую полезность режима дня с ранним подъемом, утренней зарядкой и т.д., на практике ведущие шашисты, как правило, предпочитают основную часть подготовки отнести на вечернее время, а утреннее время отводят на сон, нередко при начале партии около 16 часов просыпаясь около 12 часов. Причиной данного явления является то, что партия заканчивается, как правило, около 20:00 и остаточное нервное возбуждение препятствует правильному отходу ко сну. Не рекомендуется прибегать во время соревнований к высоким (и особенно длительным) физическим нагрузкам, в особенности непривычным для данного спортсмена.
- Работа с компьютерными программами.
Использование информационных технологий (специальные базы партий, игровые и анализирующие модули) является определяющей составляющей подготовки

современного шашиста. Подготовка проводится, начиная с тренировочного этапа, и подразделяется на следующие стадии:

1) Начальное знакомство с возможностями специализированных баз данных и игровых программ.

Задачи:

- объяснить учащимся необходимость работы с актуальной информацией для дебютной подготовки, подготовки к конкретному противнику;
- показать возможности баз данных при подготовке к партии, освоить их.
- В результате данной стадии учащийся должен:
- научиться использовать базы данных для поиска по позиции и по фамилии шашиста (противника в своей партии или известного шашиста, партию которого надо найти для просмотра);
- научиться использовать функции программы для поиска и отсева по цвету фигур партий будущего противника;
- научиться использовать базу данных для анализа дебютного репертуара противника;
- научиться создавать, объединять базы данных;
- создать собственную базу данных, вносить в нее партии, сыгранные в официальных соревнованиях, комментировать и сохранять записи своих партий.

2) Развитие самостоятельных навыков использования информационных технологий.

На данной стадии перед учащимся ставятся следующие задачи:

- регулярно вносить в базу собственные партии, сыгранные в соревнованиях с классическим и быстрым контролем времени, снабженные кратким комментарием, отражающим мысли и варианты, рассчитанные во время партии. Необходимо делать это вечером после сыгранной партии. В дальнейшем, эти комментарии служат материалом для корректировки ошибок в подготовке, позиционной игре и т.д.
- освоить навыки запоминания дебютных вариантов с экрана компьютера, из репертуарной базы дебютных вариантов, поставляемой тренером;
- освоить начальные навыки анализа позиций с использованием анализирующих модулей, с помощью тренера понять, в каких случаях и как наиболее эффективно использовать модули.

– Использование интернет-ресурсов.

Изучение материалов текущих соревнований с использованием Интернет-ресурсов сочетается с изучением дебютной теории, подготовкой к противникам на соревнованиях.

– Психологическая подготовка.

Условия соревновательной деятельности шашистов: особенности проявлений психических качеств, формирования специализированных восприятий, специализированность проявлений анализаторных систем, уровень умения действовать в неожиданно возникающих ситуациях («чувства дистанции», «чувства времени»), устойчивость к помехам от действий противника, а также к воздействиям внутренних факторов и росту напряженности турнира.

Психологическая подготовка занимает значительное место в воспитании спортсмена на всех этапах его совершенствования.

Основное содержание психологической подготовки спортсменов состоит в следующем:

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

Психологическую подготовку занимающегося можно разделить на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретным соревнованиям.

Общая психологическая подготовка, повседневно проводимая в ходе тренировочных занятий и соревнований, направлена на развитие у занимающегося таких психических качеств, которые в большей степени способствуют успешному и прочному овладению спортивным мастерством. К ним относятся:

- создание правильной и стойкой системы мотивов, побуждающих занимающегося систематически тренироваться, соблюдать режим и выступать в соревнованиях;
- создание четких представлений о своей психике и качествах, необходимых для спортивного совершенствования и успешных выступлений;
- формирование качеств характера и свойств нервной системы, способствующих эмоциональной устойчивости и перенесению максимальных нагрузок;
- развитие умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями, отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные психические состояния, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную – перед выступлением и в течение его.

Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего состязания и основных конкурентах;
- получение диагностических данных об уровне тренированности занимающегося, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;
- определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях с учетом имеющейся информации;
- разработку подробной программы проведения условий предстоящих состязаний;
- организацию преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у занимающихся волевых качеств, уверенности и оперативного мышления;
- создание в процессе подготовки к соревнованиям условий и использование приемов для уменьшения излишней психической напряженности занимающегося;
- стимуляцию правильных личных и общественно значимых мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной программой подготовки.

Непосредственная психологическая подготовка накануне и в ходе соревнований включает:

- психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед каждым выступлением;
- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления;
- психологическое воздействие в ходе и после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать уточнение деталей предстоящей спортивной борьбы, создавать условия для готовности к максимальным волевым усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействий, уменьшающих эмоциональную напряженность занимающегося.

В процессе психологической подготовки можно выделить два относительно самостоятельных и одновременно тесно взаимосвязанных направления:

- 1) воспитание моральных и волевых качеств;
- 2) совершенствование специфических психических возможностей.

Воспитание моральных качеств заключается в формировании у занимающегося представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу.

Практической основой методики морально-волевой подготовки в тренировочном

процессе являются:

- регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок;
- систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств, применяется широкий круг методов: убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей.

При совершенствовании психических возможностей занимающегося одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения спортсмена. Здесь могут быть использованы такие приемы, как словесные воздействия тренера (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность занимающегося, неуверенность его в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности. В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ

Выявление одаренных детей в рамках реализации Программы начинается с 1-го года обучения. На обучение по Программе зачисляются обучающиеся, прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта «шашки» согласно Положению о порядке приема на обучение по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта в ГБНОУ «СПБ ГДТЮ». Тренеры-преподаватели проводят мониторинг достижений обучающихся, динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов по виду спорта «шашки» и по физической подготовке. Педагогические методы выявления одаренных спортсменов позволяют оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида для успешной специализации в спорте. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению задач, проявлению творчества.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в группы базового уровня и группы

углубленного уровня соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе соревнований, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Участие обучающихся в соревнованиях и мероприятиях различного уровня позволяет выявить уровень спортивной подготовки для выполнения разрядных требований по виду спорта «шашки». Наиболее успешные обучающиеся получают спортивные разряды (таблица 15).

Таблица 15.

Разрядные требования в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией

Уровни освоения программы	Этапы спортивной подготовки	Год освоения	Разрядные требования
Этап освоения базового уровня сложности	НП 1, 2	Свыше года	Ш юн.
		До двух лет	Ш юн., II юн.
	УТ 1, 2, 3, 4	Свыше двух лет	II юн., I юн.
Этап освоения углубленного уровня сложности	УТ 5, 6	7 г. об.	Ш, II
		8 г. об.	II, I

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. К занятиям шашками допускаются учащиеся с 7 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий по шашкам необходимо соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. Занятия должны проходить в чистом помещении, при нормальном освещении спортивного зала, температура в помещении во время занятий должна соответствовать установленным нормам.
4. При проведении занятий в зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
5. В зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
6. Спортсмены обязаны приступать к занятиям и заканчивать только по разрешению тренера.
7. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать правила поведения:
 - при неисправности спортивного оборудования необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
 - не выполнять упражнения в отсутствие тренера;
 - соблюдать порядок выполнения упражнений.
8. При несчастном случае необходимо немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации СДЮСШОР, родителям, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
9. Тренеру запрещается выходить из зала во время проведения занятий, а также отпускать спортсменов до окончания занятий.
10. Тренеры, занимающиеся со спортсменами младшего возраста, по окончании занятий должны передать их родителям и уходить с занятий последними.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Цель воспитательной работы: формирование физически здоровой личности, мотивированной на достижение высоких результатов в выбранном виде спорта, имеющей потребность и возможности выбрать профессию и в будущем успешно, с пользой для общества и для себя, работать по выбранной специальности в области физической культуры и спорта, спортивной педагогики.

Задачи:

- обеспечение благоприятной среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья обучающихся,
- создание условий для укрепления гражданской позиции обучающихся (уважение к историко-культурным традициям России, нравственные идеалы, нормы поведения);
- содействие формированию устойчивых профессиональных интересов и предварительному выбору профессии;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение учащимися практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- установление партнерских отношений с родителями обучающихся.

В содержание работы включены:

- проведение физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организация встреч с известными людьми, ветеранами спорта, тренерами и иными специалистами в области физической культуры и спорта;
- организация посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, просмотр и обсуждение художественных и документальных фильмов на спортивную тематику, связанную с воспитательной работой;
- взаимодействие с родителями обучающихся;
- профессиональная ориентация.

Таблица 16. Циклограмма мероприятий с обучающимися

Направление	Мероприятие	Сроки
Общественно-патриотическое	Праздник «День физкультурника» День согласия и примирения Акция «Свеча памяти» «День открытых дверей»	Август Ноябрь Январь Май
Культурно-просветительское	«Здравствуй, сказочный Дворец!» «День матери» «День семьи» Экскурсии, музеи Смены в ЗЦ ДЮТ «Зеркальный» Традиционные мероприятия в группе (дни рождения, ежегодные праздники)	Сентябрь Октябрь Ноябрь Апрель В течение года согласно плану выездов В течение года
Нравственно-правовое	Беседы: -профилактика правонарушений, экстремизма -безопасность на дороге -выполнение правил пожарной безопасности	Постоянно в течение года
Профессиональная ориентация	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях Участие в организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий Индивидуальные и групповые беседы	В течение года согласно календарю спортивно-массовой работы СДЮСШОР № 2 В течение года
Работа с родителями	Анкетирование родителей «Мониторинг оценки качества образования» Родительские собрания по группам Общешкольные родительские собрания «Неделя открытых занятий»	Март-апрель В течение года Сентябрь, май Декабрь, апрель

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется **медико-педагогический контроль**.

Первичный допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям шашками, участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — врачами специализированных медицинских учреждений (городского или районного врачебно-физкультурного диспансера) или врачом медицинского кабинета Учреждения.

Учащиеся спортивной школы ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, по результатам которого осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния здоровья учащихся и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Порядок и формы текущего контроля, формы аттестации

Для зачисления на обучение по Программе проводится входная диагностика физических данных учащихся и теоретико-практической подготовки по шашкам.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся текущий контроль (на каждом занятии, после изучения отдельных тем), промежуточная (по итогам каждого года обучения) и итоговая (по итогам завершения освоения Программы в полном объеме в соответствии с учебным планом) аттестация.

Основные требования к аттестации:

- Контроль подготовки учащихся предусматривает фиксацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
- Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности учащихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
- Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
- Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.
- При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: учащийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Методические указания по организации промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится для определения уровня освоения программного материала, в том числе физической и спортивной подготовленности учащихся по виду спорта «шашки». К промежуточной аттестации допускаются все учащиеся, занимающиеся по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «шашки».

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки. Промежуточная аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебного плана в соответствии с расписанием занятий.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование по теоретической подготовке;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- учет результатов официальных соревнований различных уровней.

График проведения промежуточной аттестации учащихся, рассмотренный на малом педагогическом совете школы, утверждается приказом директора.

*Таблица 17.
Требования по физической, технической и спортивной подготовке
на конец учебного года по виду спорта «шашки»*

Этап	Длительность этапов в годах	Требования
НП	До 1 года	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	Свыше 1 года	Выполнение нормативов ОФП и СФП, III юн. разряд
УТ (БУ)	До 2-х лет	Выполнение нормативов ОФП, СФП, III, II юн. разряд
	Свыше 2-х лет	Выполнение нормативов ОФП, СФП, II, I юн. разряд
УТ (УУ)	До 2 х лет и более	Выполнение нормативов ОФП, СФП, III, II, I разряд

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Учащиеся учебно-тренировочного этапа, кроме практической части, сдают зачет по теоретической подготовке в форме тестирования (решение задач). Вопросы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке в рамках предметных областей.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования промежуточной аттестации, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий год/этап обучения не переводятся, а продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа (или другое учреждение физкультурно-спортивной направленности).

Нормативные требования промежуточной аттестации для перевода в группу следующего года обучения или этапа подготовки с учетом содержания предметных областей

Нормативные требования для перевода в группу начальной подготовки 2 года обучения (базового уровня)

1. Знать основы шашечного кодекса.
2. Уметь записывать партию.
3. Уметь показать местонахождение полей.
4. Уметь играть партию без грубых ошибок.
5. Показать знания простейших дебютных принципов.
6. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов.
7. Владеть простейшими принципами реализации позиционного преимущества.

8. Уметь проводить комбинации в два-три хода.
9. Участвовать в квалификационных турнирах.

***Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу до 2-х лет
1 года обучения (базового уровня)***

1. Знать основы шашечного кодекса, уметь записывать партию в русские и стоклеточные шашки. Знать нотацию доски для русских и стоклеточных шашек. Знать и применять все правила игры.
2. Знать основные тактические приемы с названиями.
3. Знать отличительные правила стоклеточных шашек.
4. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей дебютов «Кол», «Отыгрыш», «Косьяк».
5. Продемонстрировать умение добиться победы посредством «Треугольника Петрова».
6. Уметь составлять простейший план игры, давать оценку позиции.

***Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу до 2-х лет
2 года обучения (базового уровня)***

1. Знать категории соревнований.
2. Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте.
3. Продемонстрировать понимание принципов игры в середине партии.
4. Находить комбинации на сочетание идей, уметь осуществлять простые стратегические приёмы.
5. Уметь добиваться победы в типичных окончаниях.
6. Показать ключевые поля для русских и стоклеточных шашек.
7. Знать основные положения личной гигиены шашкиста.
8. Участвовать в квалификационных и отборочных турнирах.

***Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу свыше 2-х лет
3 года обучения (базового уровня)***

1. Знать разрядные нормы и требования по шашкам.
2. Знать системы соревнований по шашкам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.
3. Знать действующих чемпионов мира, а также важнейших игроков прошлого.
4. Владеть понятием «острый» и «пассивный» дебют. Показать знания стратегических систем «Жертвы Кукуева», дебюта «Косьяк», а также основные принципы дебюта Рафаэля и дебюта Розенбурга.
5. Уметь использовать главные эндшпильные приемы – переплет, застава, цепочка и др.
6. Уметь захватывать и использовать активные поля в шашечной партии.
7. Знать способы тренировки шашкиста. Понимать необходимость изучения специальной литературы для совершенствования знаний.
8. Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах.

***Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу свыше 2-х лет
4 года обучения (базового уровня)***

1. Иметь представление о роли детско-юношеских спортивных школ в развитии спорта в нашей стране.
2. Уметь организовать и проводить простейшие соревнования по шашкам.
3. Знать основные положения и принципы развития шашечной теории.
4. Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира.
5. Дать исторический обзор развития шашек в России.
6. Дать характеристику современных дебютов. Знать систему выборочного жребия начала партии.
7. Владеть основными приемами связки сил соперника в центре и на флангах.
8. Уметь находить комбинацию, руководствуясь принципами поиска ударов.

9. Показать знание основных этапов подготовки шашиста.
10. Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах.
11. Владеть методами работы с тренажерными компьютерными программами.

**Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочные группы до 2-х лет
5 и 6 год обучения (углубленного уровня)**

1. Иметь представление о системе детских и юношеских соревнований в нашей стране.
2. Уметь организовать и проводить простые командные шашечные соревнования.
3. Рассказать о творчестве мастеров советской шашечной школы – Медкова, Кукуева, Блиндера.
4. Владеть основными принципами «коловой» игры – за и против «кола».
5. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей открытых дебютов.
6. Владеть основными принципами взаимодействия флангов.
7. Уметь создавать угрозы в концовке партии.
8. Показать знание основных элементов подготовки шашиста к соревнованиям.
9. Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах.
10. Владеть методами работы с тренажерными компьютерными программами и базами данных.

Таблица 18. Нормативы по теоретической и практической подготовке для перевода на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном

Этап подготовки	Критерий	Контроль	Оценка результата
НП 1,2 (базовый уровень)	Основные понятия шашек	тесты	зачет
	Правила игры	тесты	зачет
	Ценность шашек	тесты	зачет
	Участие в квалификационных турнирах	результат	отл, хор, уд, неуд
	Выполнение юношеского разряда	результат	3-уд, 2-хор, 1-отл
УТ до 2-х лет 1 год обучения (базовый уровень)	Принципы игры в дебюте	тесты	зачет
	Большое материальное преимущество	задачи	зачет
	Простейшие окончания	задачи	зачет
	Типичные комбинации	задачи	зачет
	Участие в турнирах	результат	отл, хор, уд, неуд
	Выполнение или подтверждение нормы III юн. спортивного разряда	результат	отл, хор, уд, неуд
УТ до 2-х лет 2 год обучения (базовый уровень)	Простые варианты открытых дебютов	тесты	зачет
	Простые окончания	задачи	зачет
	Комбинации с сочетанием идей	задачи	зачет
	Квалификационные и городские турниры	результат	отл, хор, уд, неуд
	Выполнение II юн. Разряда или подтверждение III юн. разряда	результат	зачет
УТ свыше 2-х лет 3,4 год обучения (базовый уровень)	Основные варианты дебютов	тесты	отл, хор, уд, неуд
	Простой расчет коротких вариантов	задачи	зачет
	Оценка позиции, виды преимущества	тесты	зачет
	Квалификационные турниры, фестивали	результат	отл, хор, уд, неуд
	Первенства города	место	отл, хор, уд, неуд
	Первенства России	место	отл, хор, уд, неуд
	Выполнение I юн. разряда или подтверждение II юн. разряда	результат	хор, уд, неуд

УТ свыше 2-х лет (углубленный уровень)	Основные варианты	тесты	отл, хор, уд, неуд
	Расчет длинных неразветвленных вариантов	задачи	зачет
	Составление и проведение плана	тесты	зачет
	Квалификационные турниры, фестивали	результаты	отл, хор, уд, неуд
	Первенства города	место	отл, хор, уд, неуд
	Первенства России	место	отл, хор, уд, неуд
	Выполнение I, 2 или подтверждение III разряда	результат	хор, уд, неуд

Таблица 19. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для перевода на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном

Нормативы	Этап начальной подготовки (базовый уровень)		Этап тренировочный (период базовой подготовки) (базовый уровень)		Этап тренировочный (период спортивной специализации) (углубленный уровень)	
	Мальчики	Девочки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Скоростные качества (бег на 30 м)	не более 7,2 с	не более 7,5 с	не более 6,5 с	не более 7,0 с	не более 6,0 с	не более 6,5 с
Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места)	не менее 110 см	не менее 100 см	не менее 120 см	не менее 110 см	не менее 130 см	не менее 120 см
Выносливость (приседание без остановки)	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 8 раз	не менее 7 раз	не менее 12 раз	не менее 9 раз
Сила 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 2. Подъем туловища лежа на спине	не менее 5 раз	не менее 4 раз	не менее 8 раз	не менее 6 раз	не менее 12 раз	не менее 8 раз
	не менее 5 раз	не менее 4 раз	не менее 8 раз	не менее 6 раз	не менее 12 раз	не менее 8 раз
Гибкость (наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами)	пальцами рук коснуться пола					

Методические указания по организации итоговой аттестации

Итоговая аттестация учащихся проводится по окончании всего срока обучения по Программе и представляет собой обобщение сведений о результативности ее реализации за все года обучения.

К итоговой аттестации допускаются все учащиеся, закончившие обучение по Программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

Результаты итоговой аттестации являются основанием для выпуска обучающегося или решения вопроса о повторном обучении по Программе заключительных годов обучения.

Успешное прохождение итоговой аттестации является основанием для выдачи документа об окончании Учреждения (спортивной школы).

Учащимся, не прошедшим итоговую аттестацию, выдается справка о прохождении обучения в спортивной школе, зачетная классификационная книжка или копия приказа о присвоении спортивного разряда.

Формы фиксации результатов освоения Программы:

- Информационная карта «Продвижение по разрядным требованиям Единой всероссийской спортивной классификации» (таблица 20);
- Мониторинг участия в соревновательной деятельности отражается в Карте соревновательной деятельности (таблица 21).
- Диагностические карты мониторинга уровня спортивной подготовленности по уровням освоения Программы (пример: «Динамика результативности по общей физической подготовке на этапе НП 1» - таблица 22);
- Бланки тестовых заданий по теоретической подготовке (примеры – приложения 1, 2, 3).

Информационная карта «Продвижение по разрядным требованиям Единой всероссийской спортивной классификации»

Таблица 20.

Фамилия, имя	2019	2020	2021	2022	2023
1.					
2.					
3.					

Карта соревновательной деятельности (Учет участия в соревнованиях)

Таблица 21.

Фамилия, имя	Год рождения	2019-2020	2020-2021	2021-2022	2022-2023
1.					
2.					
3.					
4.					

Высокие результаты обучения по Программе позволяют учащимся успешно выступать на **соревнованиях различного уровня:**

- Городские/региональные: Первенство Санкт-Петербурга, Чемпионат Санкт-Петербурга, Первенство Санкт-Петербурга среди обучающихся, «Стоклеточные надежды», «Петербургская весна»
- Межрегиональные: Первенство ЦФО и СЗФО
- Всероссийские: Первенство России, Чемпионат России, Всероссийские соревнования по русским и стоклеточным шашкам
- Международные: Golden Checker (юношеский командный турнир), этапы Кубка Мира, Чемпионат Мира

Динамика результативности освоения ПО «Общая физическая подготовка» на этапе НП 1

	Фамилия, имя	нормативы индивидуального отбора для зачисления в группы НП до 1 года (сентябрь)					зачислен/не зачислен	нормативы промежуточной аттестации групп НП до 1 года обучения (декабрь)					сдал /не сдал	нормативы промежуточной аттестации групп НП до 1 года обучения (май)					сдал /не сдал	ИТОГ				
		Скоростные качества (бег на 30 м)	Выносливость (приседание без остановки)	. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Подъем туловища лежа на спине	Гибкость (наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами)		Скоростные качества (бег на 30 м)	Выносливость (приседание без остановки)	. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Подъем туловища лежа на спине	Гибкость (наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами)		Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места)	Скоростные качества (бег на 30 м)	Выносливость (приседание без остановки)	. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Подъем туловища лежа на спине			Гибкость (наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами)	Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места)		
1																								
2																								
3																								

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы для обучающихся и родителей:

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

Список литературы для тренеров-преподавателей:

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

Перечень интернет-ресурсов

Официальные сайты международных организаций

1. <http://sportaccord.com/en/> - Спорт-Аккорд (ГАИСФ - Всемирное объединение международных спортивных федераций)

2. <http://www.worldmindgames.net> - SAWMG (Всемирная организация интеллектуальных игр)
3. <http://www.imsaworld.com/wp/> - IMSA (Международная ассоциация интеллектуального спорта)
4. <http://www.fmjd.org/> - FMJD (ФМЖД, Всемирная федерация шашек)
5. <http://www.europedraughts.org/> - EDC (Европейская Конфедерация шашек)

Официальные сайты федераций

1. <http://fshr.ucoz.ru/> - Федерация шашек России
2. <https://shashki.ru/> - Шашки в России
3. <http://belarus.fmjd.org/> - Шашки. Белорусская федерация
4. <http://games.sports.cn/guotiaoorg/index.html> - Ассоциация шашек Китая
5. <http://www.damweb.cz/> - Чешская Федерация шашек
6. <http://www.kabeliit.ee/> - Федерация шашек Эстонии
7. <http://www.ffjd.fr/> - Французская федерация шашек-64
8. <http://www.federdama.it/> - Итальянская федерация шашек
9. <http://www.fpdamas.pt/> - Португальская федерация шашек

Игровые онлайн-серверы

1. <https://www.gambler.ru/checkers>
2. <https://www.playok.com/ru/shashki/>
3. <http://www.playashshi.ru/index.php> (Академии шахматного и шашечного искусства)
4. <http://64-100.com/> - Единый шашечный сайт (сайт о событиях в мире шашек)

Тестовое задание по теории предметной области «Вид спорта «шашки»

Фамилия, Имя _____ Разряд _____

1. Откуда произошли шашки? _____

2. Каких известных шашистов ты знаешь? _____

3. Какие книги по шашкам ты читал? _____

4. Кто сейчас является Чемпионом Мира по международным шашкам? _____

5. Что такое правило «Турецкого удара»? _____

6. Как переводится слово «омиттельшпиль»? _____

7. При чьей очереди хода можно поправлять шашки? _____

8. Назови все диагонали доски _____

9. Что такое ничья? _____

10. Почему «золотая шашка» является «золотой»? _____

11. Сколько раз за партией можно предложить ничью? _____
12. Как часто можно предлагать ничью за партией? _____
13. Как правильно предложить ничью? _____

14. На какой из позиций показан дебют «Городская партия»? _____



1



2



3



4

Тестовое задание по практике предметной области «Вид спорта «шашки»
II юношеский разряд

Фамилия, имя _____

Разряд _____



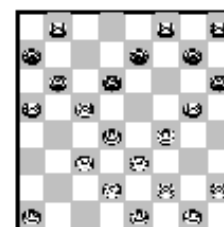
1 балл



1 балл



1 балл



1 балл



1 балл



1 балл



1 балл



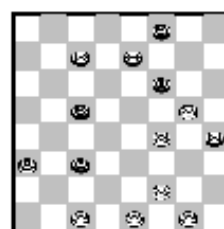
1 балл



2 балла



2 балла



2 балла



2 балла



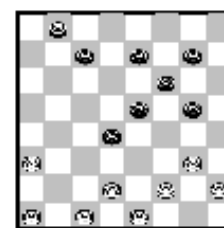
2 балла



2 балла



2 балла



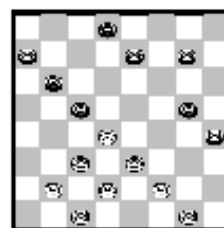
2 балла



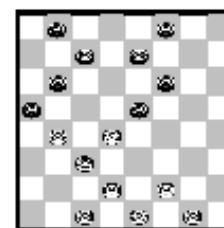
3 балла



3 балла



3 балла



3 балла

Тестовое задание по теории предметной области «ОФП»

Фамилия, имя _____ Разряд _____

1. Как называется главные мировые спортивные соревнования? _____

2. Назови 5 видов спорта, входящих в программу летних Олимпийских игр _____

3. Назовите 5 видов спорта, входящих в программу зимних Олимпийских игр _____

4. Каких Олимпийских чемпионов из нашей страны ты знаешь? _____

5. Назови 5 игровых видов спорта _____

6. Назови 5 дисциплин легкой атлетики _____

7. Как расшифровывается аббревиатура ОФП? _____


8. Назови 5 основных физических упражнений _____

9. Назови 5 видов спорта на выносливость _____

10. Что такое эстафета? _____

11. В каких видах спорта проводятся эстафеты? _____

12. Перечисли основные качества спортсмена _____

Утверждаю
 директор СДНОСШОР № 2

 П.Е. Ёлкин
 "24" августа 2022 года

год обучения		Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по виду спорта шашки на 2022/2023 учебный год																												Сводные данные																							
		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль		аудиторные занятия	практические занятия	самостоятельная работа	промежуточная аттестация	итоговая аттестация	каникулы	всего			
3	ТП	01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-13	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-28	30.03.-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-05.07	06-12	314	184		6	+	+	504
4	ТП	01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-13	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-28	30.03.-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-05.07	06-12	314	184		6	+	+	504
5	ТП	01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-13	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-28	30.03.-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-05.07	06-12	462	286		8	+	+	756
6	ТП	01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-13	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-28	30.03.-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-05.07	06-12	462	286		8	+	+	756
7	ТП	01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-13	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-28	30.03.-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-05.07	06-12	462	286		8	+	+	756
8	ТП	01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-13	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-28	30.03.-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-05.07	06-12	420	328		4	4	+	756

Условные обозначения
 Теоретические занятия Т
 Практические занятия П
 Самостоятельная работа С
 Промежуточная аттестация Э
 Итоговая аттестация Ш
 Каникулы =