**Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного**

**образования «Детско-юношеская спортивная школа им.В.В.Енохова»**

Принято на общем собрании

Педагогического коллектива

Протокол № \_\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. **УТВЕРЖДАЮ**

 Директор МКОУ ДО «ДЮСШ им.В.В.Енохова»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Енохова Р.Ф.

 «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ВИДУ СПОРТА «ШАШКИ»**

**(этапы начальной подготовки,**

**начальной и углубленной специализации)**

Срок реализации программы: 11 лет

**с.Хатыстыр, 2016 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка 4
2. Планирование учебно-тренировочного процесса 6
3. Нормативная часть 20
4. Методическая часть 20
5. Психологическая подготовка 37
6. Воспитательная и профориентационная работа 39
7. Инструкторская и судейская практика 41
8. Система контроля и зачетные требования 42
9. Информационное обеспечение программы 45

**Пояснительная записка**

Разработка данной программы подготовки шашистов вызвана несовершенством существующих, морально устаревших, шашечных программ и в связи с теми изменениями, которые произошли в жизни общества. Наше время – время бурно развивающихся информационных технологий. Получили широкое распространение компьютеры - специализированные шашечные и персональные, оснащенные разнообразными игровыми, учебными и информационными программами, с выходом в Интернет. В связи с чем, в новой программе предложено обучение с использованием компьютерных учебных программ.

Здоровьесберегающие технологии стали приоритетными в образовательном процессе. В существующих программах основной акцент идет на теоретические знания, небольшое внимание общей физической подготовке (ОФП), что влечет за собой появление «профессиональных» заболеваний. Возникла потребность в оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки. Шашечная программа не должна быть перегружена теорией, необходимо увеличение часов ОФП.

 В существующих на данный момент программах практически отсутствует система психологической подготовки к турнирам. Практика же показывает необходимость в турнирной подготовке. Мало обладать теоретическими и практическими навыками, для победы необходим и психологический настрой. Воспитанников необходимо учить оценивать собственные силы, замечать ошибки противника, не допускать подобных ошибок в своей игре. Учить уважению к своему противнику, наблюдательности, терпению и сосредоточенности в игре.

Выход в 2012 г. нового нормативного сборника, регулирующего деятельность спортивных школ «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», определил необходимость привести расчет часов учебно-тематического плана в соответствие с вновь утвержденными нормативами.

**Цель программы:** разработать интегрированный курс подготовки шашистов для групп начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных групп (УТ), групп спортивного совершенствования (СС) и включить его в учебно-тренировочный процесс в ГБОУ ДОД СДЮСШОР.

**Объект программы:** учебно-тренировочный процесс шашистов, начиная с групп НП и УТ, заканчивая группами СС.

**Предмет программы:** программно-методический материал и компьютерные учебные программы по шашкам.

В **гипотезе** мы предполагаем, что данная программа поможет более эффективно выстроить учебно-тренировочный процесс и как следствие, поможет увеличить результативность в подготовке высококвалифицированного шашиста в ГБОУ ДОД СДЮСШОР.

**Задачи программы:**

1. Проанализировать программы: Маньшин С.С., Громов Г.В. «Программа подготовки юных шашистов. I часть. Русские шашки», г.Санкт-Петербург, 1992; «Программа подготовки юных шашистов. II часть. Стоклеточные шашки», г. Санкт-Петербург, 1993; Громов Г.В., Свечников А.А. «Русские шашки в школе», г. Санкт-Петербург, 1991; «Программа подготовки юных шашистов. Русские шашки» коллектива тренеров-преподавателей СДЮСШОР, г. Нижний Тагил, 1994.

2. Провести расчет часов учебно-тематического плана в соответствие с утвержденными нормативами.

3. Оптимизировать учебную, физическую и психологическую нагрузки.

**Новизна:** Данная программа адаптирована к условиям ГБОУ ДОД СДЮСШОР. Произведен расчет часов учебно-тематического плана в соответствие с утвержденными нормативами, использована гибкость тематического планирования. В сравнении с типовыми программами, предложено обучение с использованием компьютерных учебных программ.

 Интегрированный курс подготовки шашистов (для групп НП, групп УТ, групп СС) является составительским (компилятивным), при его разработке был учтён многолетний опыт работы ряда ведущих тренеров страны. Программный материал данной учебной программы предполагает на каждом этапе подготовки свои специфические задачи. В частности, на этапе НП:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

- привитие учащимся интереса к занятиям шашками, овладение элементарными основами шашечной игры, ознакомление с основными тактическими идеями и приемами, получение первоначальных знаний по истории шашек, приобретение навыков участия в соревнованиях.

На этапе УТ ставятся задачи:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;

- достижение уровня физической подготовленности и спортивных достижений в соответствии и учетом индивидуальных особенностей и требований программы по шашкам;

На этапе СС ставятся следующие задачи:

- привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд муниципального образования, области, либо России.

 Попутно в СДЮСШОР решаются задачи, не записанные в нормативных документах, но имеющие решающее значение для развития шашек:

- создание благоприятного климата посредством воспитания у учащихся, вне зависимости от их способностей и спортивных успехов, понимания ценности и пользы занятий шашкам;

- традиционность и популярность данного вида спорта в муниципальном образовании.

Нормативные сроки обучения по данной программе 11 лет:

- Этап НП в течение 3-х лет;

- Этап УТ в течение 5-и лет;

- Этап СС в течение 3-х лет.

Программа может быть рекомендована для использования в детско-юношеских спортивных школах. Учебный материал излагается для групп НП, УТ, СС. Такая структура позволит тренерам-преподавателям по шашкам пользоваться унифицированной программой и создаст единое направление в учебно-тренировочном процессе подготовки высококвалифицированных шашистов. Программа является основным документом планирования учебно-тренировочного процесса, включающего учебный годичный, тематический планы подготовки спортсменов.

В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса. Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, практическую, физическую, психологическую и соревновательную деятельности, восстановительные мероприятия, а также средства и методы подготовки, систему контроля нормативов.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу, усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствие с требованиями высшего мастерства.

Данная учебная программа предусматривает:

- изучение учащимися истории развития шашек, в том числе развития шашек в регионе;

- освоение теории шашечной игры;

- освоение компьютерных шашечных программ;

- получение практических навыков участия в турнирах;

- достижение соответствующих уровню подготовленности спортивных разрядов и званий;

- обучение организации и проведению соревнований;

- овладение стратегией и тактикой турнирной борьбы.

 Формы учебно-тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, инструкторской и судейской практике, оздоровительно-восстановительных мероприятиях.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение занятий, не нарушая при этом общих подходов.

1. **Планирование учебно-тренировочного процесса**

В разработке примерного годового графика расчета учебных часов был учтен большой опыт работы в группах тренеров-преподавателей по шашкам. Данная программа может быть рекомендована для использования в детско-юношеских спортивных школах, учебный материал программы излагается для групп НП, групп УТ и групп СС. План-график на учебный год составлен на 46 недель учебно-тренировочных занятий в спортивной школе (с 1 сентября по 15 июля) и дополнительно 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха (с 16 июля по 31 августа).

Учебные планы этапов НП, УТ и СС представлены в таблицах 1-3. Являясь частью перспективного планирования учебного процесса, они носят справочный характер.

*Табл. 1.*

**Учебный план на этап начальной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды подготовки** | **Годы обучения** | **Всего часов** |
| **1 год****(НП-1)**  | **2 год****(НП-2)** | **3 год****(НП-3)** |
| 1 | Теоретическая подготовка (ТП) | 83 | 128 | 128 | 339 |
| 2 | Практическая подготовка (ПП) | 156 | 191 | 191 | 538 |
| 3 | Общефизическая подготовка (ОФП) | 37 | 49 | 49 | 135 |
|  | **Итого:** | **276** | **368** | **368** | **1012** |

.

*Табл. 2.*

**Учебный план на учебно-тренировочные этапы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды подготовки** | **Годы обучения** |  |
| **4 год****(УТ-1)**  | **5 год****(УТ-2)** | **6 год****(УТ-3)** | **7 год****(УТ-4)** | **8 год****(УТ-5)** | **Всего часов** |
| 1 | Теоретическая подготовка (ТП) | 243 | 243 | 372 | 372 | 372 | 1602 |
| 2 | Практическая подготовка (ПП) | 234 | 234 | 377 | 377 | 377 | 1599 |
| 3 | Общефизическая подготовка (ОФП) | 75 | 75 | 79 | 79 | 79 | 387 |
|  | **Итого:** | **552** | **552** | **828** | **828** | **828** | **3588** |

*Табл. 3.*

**Учебный план на этап спортивного совершенствования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды подготовки** | **Годы обучения** | **Всего часов** |
|  | **9 год****(СС-1)**  | **10 год****(СС-2)** | **11 год****(СС-3)** |  |
| 1 | Теоретическая подготовка (ТП) | 406 | 406 | 406 | 1218 |
| 2 | Практическая подготовка (ПП) | 601 | 601 | 601 | 1803 |
| 3 | Общефизическая подготовка (ОФП) | 97 | 97 | 97 | 291 |
|  | **Итого:** | **1104** | **1104** | **1104** | **3312** |

В предлагаемых в таблицах 4-14 планах-графиках на учебный год отпуск тренера-преподавателя запланирован на конец июня – июль. На каждый учебный год тренер-преподаватель должен создавать рабочую программу для каждой группы. В рабочей программе конкретизируются на основе индивидуализации учебно-тренировочного процесса задачи, методика организации, дидактическое оснащение программы.

План-график на учебный год содержит три раздела:

- теоретическая подготовка (ТП);

- практическая подготовка (ПП);

- общефизическая подготовка (ОФП).

В разделе «Практическая подготовка» количество часов рассчитано исходя из планируемой нагрузки в обычном режиме за все дни соревнований. Повышенная нагрузка на учащихся в дни соревнований может компенсироваться щадящим режимом тренировочного процесса или увеличением доли общефизической подготовки.

При планировании учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать занятость учащихся в общеобразовательной школе и налагаемые этим фактором ограничения. Занятия в спортивной школе должны начинаться не менее чем через час после окончания занятий в общеобразовательной школе, теоретические занятия целесообразно проводить в субботу или воскресенье.

*Табл.4.*

**План-график на учебный год для группы начальной подготовки 1-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды подготовки** | **Месяцы** | **Всего** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **1** | **Теоретическая подготовка (ТП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. | Исторический обзор развития игры | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 6 |
| 1.2. | Шашечный кодекс. Правила игры | 3 | 2 | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |
| 1.3. | Дебют |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 5 |
| 1.4. | Миттельшпиль |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 5 |
| 1.5. | Эндшпиль | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 19 |
| 1.6. | Стратегия |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 17 |
| 1.7. | Тактика | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 |  |  | 23 |
|  | **Всего теоретическая подготовка:** | **7** | **8** | **9** | **9** | **8** | **9** | **9** | **9** | **9** | **6** |  |  | **83** |
| **2** | **Практическая подготовка (ПП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. | Решение позиций | 8 | 8 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 |  |  | 67 |
| 2.2. | Турнирная практика | 10 | 9 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 6 |  | 87 |
| 2.3. | Выполнение контрольно-нормативных требований |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
|  | **Всего практическая подготовка:** | **18** | **17** | **15** | **14** | **13** | **14** | **15** | **15** | **15** | **14** | **6** |  | **156** |
| **3** | **Общефизическая подготовка (ОФП)** |  | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **6** | **6** |  | **36** |
| **4** | **Медицинское обследование** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  | Участие в офиц. соревнованиях | Согласно календарному плану |
|  | **Итого:** | **26** | **28** | **27** | **26** | **24** | **26** | **27** | **27** | **27** | **26** | **12** |  | **276** |

*Табл. 5.*

**План-график на учебный год для группы начальной подготовки 2-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды подготовки** | **Месяцы** | **Всего** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **1** | **Теоретическая подготовка (ТП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. | Исторический обзор развития игры | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 10 |
| 1.2. | Шашечный кодекс. Правила игры. Судейство и организация соревнований |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |
| 1.3. | Спортивный режим и физическая подготовка |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |
| 1.4. | Дебют | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |  | 17 |
| 1.5. | Миттельшпиль | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 16 |
| 1.6. | Эндшпиль | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  | 22 |
| 1.7. | Стратегия | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 |  | 26 |
| 1.8. | Тактика | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 |  | 34 |
|  | **Всего теоретическая подготовка:** | **13** | **12** | **12** | **12** | **13** | **13** | **13** | **13** | **12** | **9** | **5** |  | **128** |
| **2** | **Практическая подготовка (ПП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. | Решение позиций | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 3 |  | 72 |
| 2.2. | Турнирная практика | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 7 | 10 | 7 |  | 94 |
| 2.3. | Анализ партий и позиций | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 10 |
| 2.4. | Конкурсы решений позиций. |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 |  | 2 | 3 | 2 |  | 13 |
| 2.5. | Выполнение контрольно-нормативных требований |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
|  | **Всего практическая подготовка:** | **17** | **18** | **17** | **18** | **18** | **17** | **18** | **17** | **18** | **21** | **12** |  | **191** |
| **3** | **Общефизическая подготовка (ОФП)** | **3** | **3** | **3** | **6** | **6** | **6** | **3** | **3** | **3** | **6** | **6** |  | **48** |
| **4** | **Медицинское обследование** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  | Участие в офиц. соревнованиях | Согласно календарному плану |
|  | **Итого:** | **34** | **33** | **32** | **36** | **37** | **36** | **34** | **33** | **33** | **36** | **23** |  | **368** |

*Табл. 6.*

**План-график на учебный год для группы начальной подготовки 3-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды подготовки** | **Месяцы** | **Всего** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **1** | **Теоретическая подготовка (ТП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. | Исторический обзор развития игры. | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 10 |
| 1.2. | Шашечный кодекс. Правила игры. Судейство и организация соревнований |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |
| 1.3. | Спортивный режим и физическая подготовка |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |
| 1.4. | Дебют | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |  | 17 |
| 1.5. | Миттельшпиль | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 16 |
| 1.6. | Эндшпиль | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  | 22 |
| 1.7. | Стратегия | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 |  | 26 |
| 1.8. | Тактика | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 |  | 34 |
|  | **Всего теоретическая подготовка:** | **13** | **12** | **12** | **12** | **13** | **13** | **13** | **13** | **12** | **9** | **5** |  | **128** |
| **2** | **Практическая подготовка (ПП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. | Решение позиций | 6 | 5 | 7 | 6 | 5 | 7 | 6 | 6 | 5 | 6 | 3 |  | 62 |
| 2.2. | Турнирная практика | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 10 | 8 |  | 85 |
| 2.3. | Анализ партий и позиций | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 10 |
| 2.4. | Конкурсы решений позиций |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  | 12 |
| 2.5. | Спарринг-тренировки. Сеансы одновременной игры. Работа с компьютером. Консультационные партии  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 20 |
| 2.6. | Выполнение контрольно-нормативных требований |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
|  | **Всего практическая подготовка:** | **17** | **17** | **18** | **18** | **17** | **17** | **18** | **17** | **18** | **21** | **13** |  | **191** |
| **3** | **Общефизическая подготовка (ОФП)** | **3** | **3** | **3** | **6** | **6** | **6** | **3** | **3** | **3** | **6** | **6** |  | **48** |
| **4** | **Медицинское обследование** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  | Участие в офиц. соревнованиях | Согласно календарному плану |
|  | **Итого:** | **34** | **32** | **33** | **36** | **36** | **36** | **34** | **33** | **33** | **36** | **24** |  | **368** |

*Табл. 7.*

**План-график на учебный год для учебно-тренировочной группы 1-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды подготовки** | **Месяцы** | **Всего** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **1** | **Теоретическая подготовка (ТП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. | Физическая культура и спорт в России |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 1.2. | Исторический обзор развития игры |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 3 |
| 1.3. | Шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 4 |
| 1.4. | Спортивный режим и физическая подготовка | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |
| 1.5. | Дебют | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  | 30 |
| 1.6. | Миттельшпиль | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 |  |  | 33 |
| 1.7. | Эндшпиль | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  | 30 |
| 1.8. | Стратегия | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  | 60 |
| 1.9. | Тактика | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  | 80 |
|  | **Всего теоретическая подготовка:** | **24** | **25** | **25** | **25** | **25** | **23** | **24** | **24** | **24** | **24** |  |  | **243** |
| **2** | **Практическая подготовка (ПП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. | Решение позиций | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 10 | 12 | 7 |  | 123 |
| 2.2. | Турнирная практика | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 |  | 67 |
| 2.3. | Анализ партий и позиций | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 20 |
| 2.4. | Конкурсы решений позиций. |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| 2.5. | Спарринг-тренировки. Сеансы одновременной игры. Работа с компьютером. Консультационные партии  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 20 |
| 2.6. | Выполнение контрольно-нормативных требований |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
|  | **Всего практическая подготовка:** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **14** |  | **234** |
| **3** | **Общефизическая подготовка (ОФП)** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **14** |  | **74** |
| **4** | **Медицинское обследование** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  | Участие в офиц. соревнованиях | Согласно календарному плану |
|  | **Итого:** | **53** | **53** | **53** | **53** | **53** | **51** | **52** | **52** | **52** | **52** | **28** |  | **552** |

*Табл. 8.*

**План-график на учебный год для учебно-тренировочной группы 2-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды подготовки** | **Месяцы** | **Всего** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **1** | **Теоретическая подготовка (ТП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. | Физическая культура и спорт в России |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 1.2. | Исторический обзор развития игры. |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 3 |
| 1.3. | Шахматный, шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 4 |
| 1.4. | Спортивный режим и физическая подготовка | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |
| 1.5. | Дебют | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  | 30 |
| 1.6. | Миттельшпиль | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 |  |  | 33 |
| 1.7. | Эндшпиль | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  | 30 |
| 1.8. | Стратегия | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  | 60 |
| 1.9. | Тактика | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  | 80 |
|  | **Всего теоретическая подготовка:** | **24** | **25** | **25** | **25** | **25** | **23** | **24** | **24** | **24** | **24** |  |  | **243** |
| **2** | **Практическая подготовка (ПП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. | Решение позиций | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 10 | 12 | 7 |  | 123 |
| 2.2. | Турнирная практика | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 |  | 67 |
| 2.3. | Анализ партий и позиций | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 20 |
| 2.4. | Конкурсы решений позиций. |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| 2.5. | Спарринг-тренировки. Сеансы одновременной игры. Работа с компьютером. Консультационные партии  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 20 |
| 2.6. | Выполнение контрольно-нормативных требований |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
|  | **Всего практическая подготовка:** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **14** |  | **234** |
| **3** | **Общефизическая подготовка (ОФП)** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **14** |  | **74** |
| **4** | **Медицинское обследование** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  | Участие в офиц. соревнованиях | Согласно календарному плану |
|  | **Итого:** | **53** | **53** | **53** | **53** | **53** | **51** | **52** | **52** | **52** | **52** | **28** |  | **552** |

*Табл. 9.*

**План-график на учебный год для учебно-тренировочной группы 3-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды подготовки** | **Месяцы** | **Всего** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **1** | **Теоретическая подготовка (ТП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. | Физическая культура и спорт в России |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 1.2. | Исторический обзор развития игры. |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 3 |
| 1.3. | Шахматный, шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 5 |
| 1.4. | Спортивный режим и физическая подготовка |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| 1.5. | Дебют | 7 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 5 | 6 |  |  | 61 |
| 1.6. | Миттельшпиль | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 6 | 7 | 5 | 5 |  |  | 54 |
| 1.7. | Эндшпиль | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 |  |  | 58 |
| 1.8. | Стратегия | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 |  |  | 58 |
| 1.9. | Тактика | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  | 100 |
| 1.10. | Работа с шашечной литературой | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  | 30 |
|  | **Всего теоретическая подготовка:** | **39** | **38** | **38** | **36** | **38** | **36** | **39** | **39** | **35** | **34** |  |  | **372** |
| **2** | **Практическая подготовка (ПП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. | Решение позиций | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 15 | 14 | 14 | 14 | 15 |  |  | 145 |
| 2.2. | Турнирная практика | 10 | 12 | 12 | 13 | 12 | 10 | 10 | 10 | 11 | 12 | 16 |  | 128 |
| 2.3. | Анализ партий и позиций | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 66 |
| 2.4. | Конкурсы решений позиций. |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  | 6 |
| 2.5. | Спарринг-тренировки. Сеансы одновременной игры. Работа с компьютером. Консультационные партии  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  | 30 |
| 2.6. | Выпол-е норм. требований |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
|  | **Всего практическая подготовка:** | **34** | **36** | **36** | **38** | **36** | **34** | **33** | **33** | **37** | **38** | **22** |  | **377** |
| **3** | **Общефизическая подготовка (ОФП)** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **18** |  | **78** |
| **4** | **Медицинское обследование** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  | Участие в офиц. соревнованиях | Согласно календарному плану |
|  | **Итого:** | **80** | **80** | **80** | **80** | **80** | **76** | **78** | **78** | **78** | **78** | **40** |  | **828** |

*Табл. 10.*

**План-график на учебный год для учебно-тренировочной группы 4-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды подготовки** | **Месяцы** | **Всего** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **1** | **Теоретическая подготовка (ТП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. | Физическая культура и спорт в России |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 1.2. | Исторический обзор развития игры. |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 3 |
| 1.3. | Шахматный, шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 5 |
| 1.4. | Спортивный режим и физическая подготовка |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| 1.5. | Дебют | 7 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 5 | 6 |  |  | 61 |
| 1.6. | Миттельшпиль | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 6 | 7 | 5 | 5 |  |  | 54 |
| 1.7. | Эндшпиль | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 |  |  | 58 |
| 1.8. | Стратегия | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 |  |  | 58 |
| 1.9. | Тактика | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  | 100 |
| 1.10. | Работа с шашечной литературой | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  | 30 |
|  | **Всего теоретическая подготовка:** | **39** | **38** | **38** | **36** | **38** | **36** | **39** | **39** | **35** | **34** |  |  | **372** |
| **2** | **Практическая подготовка (ПП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. | Решение позиций | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 15 | 14 | 14 | 14 | 15 |  |  | 145 |
| 2.2. | Турнирная практика | 10 | 12 | 12 | 13 | 12 | 10 | 10 | 10 | 11 | 12 | 16 |  | 128 |
| 2.3. | Анализ партий и позиций | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 66 |
| 2.4. | Конкурсы решений позиций. |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  | 6 |
| 2.5. | Спарринг-тренировки. Сеансы одновременной игры. Работа с компьютером. Консультационные партии  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  | 30 |
| 2.6. | Выпол-е норм. требований |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
|  | **Всего практическая подготовка:** | **34** | **36** | **36** | **38** | **36** | **34** | **33** | **33** | **37** | **38** | **22** |  | **377** |
| **3** | **Общефизическая подготовка (ОФП)** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **18** |  | **78** |
| **4** | **Медицинское обследование** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  | Участие в офиц. соревнованиях | Согласно календарному плану |
|  | **Итого:** | **80** | **80** | **80** | **80** | **80** | **76** | **78** | **78** | **78** | **78** | **40** |  | **828** |

*Табл. 11.*

**План-график на учебный год для учебно-тренировочной группы 5-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды подготовки** | **Месяцы** | **Всего** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **1** | **Теоретическая подготовка (ТП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. | Физическая культура и спорт в России |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 1.2. | Исторический обзор развития игры. |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 3 |
| 1.3. | Шахматный, шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 5 |
| 1.4. | Спортивный режим и физическая подготовка |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| 1.5. | Дебют | 7 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 5 | 6 |  |  | 61 |
| 1.6. | Миттельшпиль | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 6 | 7 | 5 | 5 |  |  | 54 |
| 1.7. | Эндшпиль | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 |  |  | 58 |
| 1.8. | Стратегия | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 |  |  | 58 |
| 1.9. | Тактика | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  | 100 |
| 1.10. | Работа с шашечной литературой | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  | 30 |
|  | **Всего теоретическая подготовка:** | **39** | **38** | **38** | **36** | **38** | **36** | **39** | **39** | **35** | **34** |  |  | **372** |
| **2** | **Практическая подготовка (ПП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. | Решение позиций | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 15 | 14 | 14 | 14 | 15 |  |  | 145 |
| 2.2. | Турнирная практика | 10 | 12 | 12 | 13 | 12 | 10 | 10 | 10 | 11 | 12 | 16 |  | 128 |
| 2.3. | Анализ партий и позиций | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 66 |
| 2.4. | Конкурсы решений позиций. |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  | 6 |
| 2.5. | Спарринг-тренировки. Сеансы одновременной игры. Работа с компьютером. Консультационные партии  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  | 30 |
| 2.6. | Выпол-е норм. требований |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
|  | **Всего практическая подготовка:** | **34** | **36** | **36** | **38** | **36** | **34** | **33** | **33** | **37** | **38** | **22** |  | **377** |
| **3** | **Общефизическая подготовка (ОФП)** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **18** |  | **78** |
| **4** | **Медицинское обследование** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  | Участие в офиц. соревнованиях | Согласно календарному плану |
|  | **Итого:** | **80** | **80** | **80** | **80** | **80** | **76** | **78** | **78** | **78** | **78** | **40** |  | **828** |

*Табл. 12.*

**План-график на учебный год для группы спортивного совершенствования 1-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды подготовки** | **Месяцы** | **Всего** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **1** | **Теоретическая подготовка (ТП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. | Физическая культура и спорт в России |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 1.2. | Исторический обзор развития игры. | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 3 |
| 1.3. | Шахматный, шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 1.4. | Спортивный режим и физическая подготовка | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 1.5. | Дебют | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |  |  | 90 |
| 1.6. | Миттельшпиль | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  | 80 |
| 1.7. | Эндшпиль | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |  |  | 70 |
| 1.8. | Стратегия | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  | 50 |
| 1.9. | Тактика | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  | 50 |
| 1.10. | Работа с шашечной литературой | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  | 60 |
|  | **Всего теоретическая подготовка:** | **42** | **41** | **41** | **41** | **40** | **40** | **41** | **40** | **40** | **40** |  |  | **406** |
| **2** | **Практическая подготовка (ПП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. | Решение позиций | 13 | 15 | 15 | 13 | 15 | 16 | 15 | 16 | 13 | 16 | 11 |  | 158 |
| 2.2. | Турнирная практика | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 4 |  | 144 |
| 2.3. | Анализ партий и позиций | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 11 |  | 141 |
| 2.4. | Конкурсы решений позиций. |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| 2.5. | Спарринг-тренировки. Сеансы одноврем. игры. Работа с комп-ом. Консульт. партии  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 88 |
| 2.6. | Выпол-е норм. требований |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| 2.7. | Психологическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |  | 64 |
|  | **Всего практическая подготовка:** | **54** | **56** | **56** | **56** | **57** | **57** | **56** | **57** | **57** | **57** | **38** |  | **601** |
| **3** | **Общефизическая подготовка (ОФП)** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **16** |  | **96** |
| **4** | **Медицинское обследование** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  | Участие в офиц. соревнованиях | Согласно календарному плану |
|  | **Итого:** | **105** | **105** | **105** | **105** | **105** | **105** | **105** | **105** | **105** | **105** | **54** |  | **1104** |

*Табл. 13.*

**План-график на учебный год для группы спортивного совершенствования 2-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды подготовки** | **Месяцы** | **Всего** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **1** | **Теоретическая подготовка (ТП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. | Физическая культура и спорт в России |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 1.2. | Исторический обзор развития игры. | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 3 |
| 1.3. | Шахматный, шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 1.4. | Спортивный режим и физическая подготовка | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 1.5. | Дебют | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |  |  | 90 |
| 1.6. | Миттельшпиль | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  | 80 |
| 1.7. | Эндшпиль | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |  |  | 70 |
| 1.8. | Стратегия | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  | 50 |
| 1.9. | Тактика | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  | 50 |
| 1.10. | Работа с шашечной литературой | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  | 60 |
|  | **Всего теоретическая подготовка:** | **42** | **41** | **41** | **41** | **40** | **40** | **41** | **40** | **40** | **40** |  |  | **406** |
| **2** | **Практическая подготовка (ПП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. | Решение позиций | 13 | 15 | 15 | 13 | 15 | 16 | 15 | 16 | 13 | 16 | 11 |  | 158 |
| 2.2. | Турнирная практика | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 4 |  | 144 |
| 2.3. | Анализ партий и позиций | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 11 |  | 141 |
| 2.4. | Конкурсы решений позиций. |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| 2.5. | Спарринг-тренировки. Сеансы одноврем. игры. Работа с комп-ом. Консульт. партии  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 88 |
| 2.6. | Выпол-е норм. требований |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| 2.7. | Психологическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |  | 64 |
|  | **Всего практическая подготовка:** | **54** | **56** | **56** | **56** | **57** | **57** | **56** | **57** | **57** | **57** | **38** |  | **601** |
| **3** | **Общефизическая подготовка (ОФП)** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **16** |  | **96** |
| **4** | **Медицинское обследование** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  | Участие в офиц. соревнованиях | Согласно календарному плану |
|  | **Итого:** | **105** | **105** | **105** | **105** | **105** | **105** | **105** | **105** | **105** | **105** | **54** |  | **1104** |

*Табл. 14.*

**План-график на учебный год для группы спортивного совершенствования 3-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды подготовки** | **Месяцы** | **Всего** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **1** | **Теоретическая подготовка (ТП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. | Физическая культура и спорт в России |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 1.2. | Исторический обзор развития игры. | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 3 |
| 1.3. | Шахматный, шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 1.4. | Спортивный режим и физическая подготовка | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 1.5. | Дебют | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |  |  | 90 |
| 1.6. | Миттельшпиль | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  | 80 |
| 1.7. | Эндшпиль | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |  |  | 70 |
| 1.8. | Стратегия | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  | 50 |
| 1.9. | Тактика | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  | 50 |
| 1.10. | Работа с шашечной литературой | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  | 60 |
|  | **Всего теоретическая подготовка:** | **42** | **41** | **41** | **41** | **40** | **40** | **41** | **40** | **40** | **40** |  |  | **406** |
| **2** | **Практическая подготовка (ПП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. | Решение позиций | 13 | 15 | 15 | 13 | 15 | 16 | 15 | 16 | 13 | 16 | 11 |  | 158 |
| 2.2. | Турнирная практика | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 4 |  | 144 |
| 2.3. | Анализ партий и позиций | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 11 |  | 141 |
| 2.4. | Конкурсы решений позиций. |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| 2.5. | Спарринг-тренировки. Сеансы одноврем. игры. Работа с комп-ом. Консульт. партии  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 88 |
| 2.6. | Выпол-е норм. требований |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| 2.7. | Психологическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |  | 64 |
|  | **Всего практическая подготовка:** | **54** | **56** | **56** | **56** | **57** | **57** | **56** | **57** | **57** | **57** | **38** |  | **601** |
| **3** | **Общефизическая подготовка (ОФП)** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **16** |  | **96** |
| **4** | **Медицинское обследование** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  | Участие в офиц. соревнованиях | Согласно календарному плану |
|  | **Итого:** | **105** | **105** | **105** | **105** | **105** | **105** | **105** | **105** | **105** | **105** | **54** |  | **1104** |

 **Нормативная часть**

Вид спорта «шашки» имеет широкое распространение в системе спортивных школ. Вид спорта является неолимпийским (код вида спорта 0890002411Я по Всероссийскому реестру видов спорта), относится к III группе видов спорта.

Программа по шашкам для СДЮСШОР составлена в соответствии с существующей законодательной базой.

Группы НП комплектуются по согласованию с учредителем из числа учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься данным видом спорта, по заявлению и согласия родителей (законных представителей). В группы УТ зачисляются спортсмены, прошедшие обучение на этапе НП не менее одного учебного года и сдавшие нормативные требования по виду спорта. В группы СС переводятся спортсмены, сдавшие нормативные требования по виду спорта и подтвердившие разряд не ниже кандидата в мастера спорта.

Обязательными этапами обучения являются этап УТ и этап СС. Перевод в другую группу осуществляется с помощью переводных экзаменов на основе программ подготовки и при условии улучшения результатов выступления учащихся на соревнованиях.

Учащиеся всех групп один раз в год должны проходить медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. По результатам осмотра врачебно-физкультурный диспансер дает заключение о возможности дальнейшего продолжения обучения.

**4. Методическая часть**

**4.1. Организационно – методические указания**

Для успешного осуществления многолетней тренировки спортсменов (11 лет обучения) на каждом этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

В группах НП и УТ первого, второго годов обучения занятия ведутся классно-урочным методом с закреплением полученных знаний в тренировочных партиях. На этапе начальной подготовки занимающиеся, как правило, не выступают в официальных соревнованиях, и учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних турниров (тематических, квалификационных), специальными занятиями по закреплению теоретических знаний и различными спортивно-массовыми, физкультурно-оздоровительными и культурными мероприятиями. На занятиях с учащимися этапа УТ третьего, четвертого и пятого годов обучения классно-урочный метод сочетается с индивидуальным, с постепенным увеличением объема самостоятельной работы учащихся.

 Занятия с учащимися этапа СС ведутся по персонально разработанным планам, преимущественно как индивидуальные. На учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях занятия проводятся как по группам, так и индивидуально.

 Особое внимание уделяется важнейшей форме работы – самостоятельным занятиям учащихся. Выполнение домашних заданий учащихся, начиная с групп НП, должно быть обязательным. Незаменимой является работа с обучающими компьютерными программами.

Для закрепления усвоенных знаний учащиеся по выходным дням и во время каникулярного периода участвуют в квалификационных, тематических турнирах, официальных соревнованиях на первенства школы, города, областных, российских соревнованиях, согласно утвержденному календарю спортивно-массовых мероприятий.

 Незаменимым средством воспитательной и учебной работы является выступление тренера-преподавателя в одних соревнованиях с учащимися: сеансах одновременной игры, консультационных партиях, личных и командных турнирах, в составе одной команды.

 Учебными планами спортивной школы предусматривается организационно-судейская и инструкторская работа учащихся.

**4.2. Содержание программы**

Содержание программы структурировано по годам обучения с разбивкой внутри по сквозным темам, которые названы в соответствии с годовым графиком расчета учебных часов.
**НП-1**

**Исторический обзор развития игры**

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

**Правила игры**

Знакомство с правилами игры, в соответствии с шашечным кодексом.

**Дебют**

Строение шашечной доски. Оценка сильных полей. Центр.

**Миттельшпиль**

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

**Эндшпиль**

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

**Стратегия**

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

**Тактика**

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

**Решение позиций**

**Турнирная практика**

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

**НП-2**

**Исторический обзор развития игры**

Появление шашек на Руси. Упоминание их в былинах и других литературных памятниках. Первая книга о шашках. Шашечные мастера дореволюционной России.

**Правила игры**

Правило « Турецкого» удара. Различные системы проведения турниров.

**Дебют**

Развитие шашек в дебюте левым и правым флангом. Дебютные ловушки.

**Миттельшпиль**

Левый, правый фланг. Центр. Простейшие связки. Шашки первого ряда, их связь с укреплением и ослаблением позиций.

**Эндшпиль**

Различные вилы петель. Использование путей доски для ловли дамки. Четыре дамки против одной.

Борьба простых.

**Стратегия**

 Оппозиция. Исключения из правил оппозиции. Изолированная шашка. Нападения. Виды защит.

**Тактика**

Финальный удар. Виды ударных колонн. Использование нападений. «Доставка» шашек в финальную цепь. Удаление « мешающих» шашек из финальной цепи.

**Решение позиций**

**Турнирная практика**

Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Поведение в процессе игры, реакция «зевки», удачные ходы, конечный результат партий, влияние результата сыгранной партии на игру в следующей партии, поведение родителей учащегося во время партии и после ее окончания, взаимоотношения учащегося и родителей. Оценка силы игры соперника по количеству очков в турнире.

**Анализ партий и позиций**

Критичное и объективное оценивание причины неудач, быстрое преодоление отрицательных эмоций. Критический самоанализ по результатам игры. Оценка соперника.

**Конкурсы решений позиций**

Решение позиций на время, скорость, качество.

**НП-3**

**Исторический обзор развития игры**

Первые турниры в России. Творчество В.И.Шошина, Ф.В.Каулена, А.С.Харьянова. Роль П.Н.Бодянского в популяризации шашек.

**Правила игры**

Шашечная нотация.

**Дебют**

Комбинационные идеи в различных дебютах. Знакомство с различными дебютными началами. Дебют «Кол».

**Миттельшпиль**

Размен. Различные виды разменов. Опорные пункты. Захват колового поля. Разрыв по флангам. Активные шашки. Слабые шашки.

**Эндшпиль**

Три дамки против одной. Вилка. Распутье. Связка. Отрезанные шашки.

**Стратегия**

Оппозиция. Изолированная шашка. Прорыв. Постановка рожна. Опорные поля. Связка флангов.

**Тактика**

Различные финальные удары. Роздых. Подрыв дамочных полей. Постановка шашек в финальную цепь с пропуском в дамки. Удар «Каблучок». Удар «Крюк».

**Решение позиций**

**Турнирная практика**

Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Поведение в процессе игры, реакция «зевки», удачные ходы, конечный результат партий, влияние результата сыгранной партии на игру в следующей партии.

**Анализ партий и позиций**

Понимание достоинства и недостатков своей игры. Самооценка.

**Конкурсы решений позиций**

Решение позиций на время, скорость, качество.

**УТ-1**

**Физическая культура и спорт в России**

Система проведения Всероссийского турнира «Чудо-шашки».

**Исторический обзор развития игры**

Воронцов С.А.- первый чемпион России. Чемпионы СССР и их комбинации (Б.Н.Блиндер ,С.Я.Натов, И.В.Тимковский, В.А.Соков, В.В.Медков, В.Бакуменко, Д.В.Шебедев).

**Шахматный, шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований**

Различные системы проведения соревнований: круговая, швейцарская, олимпийская, система микроматчей, смешанная.

**Спортивный режим и физическая подготовка**

Понятие о гигиене. Методы закаливания.

**Дебют**

Тактические ловушки в начале партии. Изучение дебютных начал по комбинационным партиям.

**Миттельшпиль**

Сила центра. Борьба за опорные пункты: кол, тычок, рожон. Развитие отсталых шашек в начале партии. Причины их образования и способы активизации.

**Эндшпиль**

Понятия: столбняк, переплет, западня, застава. Три дамки против одной. Трамплин.

**Стратегия**

Постановка рожна при помощи жертвы. Тактические приемы захвата опорных полей. Контрприемы. Игра на удержания отсталых шашек. Прорыв по левому флангу.

**Тактика**

Использование дамки противника для проведения комбинаций. Удар «Лестница», «Мостик». Изучение финальных ударов со второй линии. Контрприемы.

**Решение позиций**

**Турнирная практика**

Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Самооценка: уровень знаний в дебюте, эндшпиле, тактическое мастерство. Оценка силы игры соперника.

**Анализ партий и позиций**

Понимание достоинства и недостатков своей игры. Самооценка. Влияние результата сыгранной партии на игру в следующей партии.

**Конкурсы решений позиций**

Решение позиций на время, скорость, качество.

**Спарринг-тренировки**

Тренировочные игры. Выполнение заданий.

**УТ-2**

**Физическая культура и спорт в России**

Ступенчатая система отбора в шашечном спорте.

**Исторический обзор развития игры**

Чемпионы СССР и их комбинации (М.Н.Коган, З.И.Цирик, Ю.А.Митягин, В.И.Абаулин, В.Б.Городецкий, А.Н.Плакхин, В.С.Литвинович, В.Р.Габриелян, Н.В.Абациев). Воспоминание шашистов о Великой Отечественной Войне.

**Шахматный, шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований**

Запись и оформление бланка партий. Контроль времени. Пользование часами.

**Спортивный режим и физическая подготовка**

Значение физических упражнений и закаливания.

**Дебют**

Связка в дебюте. Развитие шашек в дебютах «Городская партия» , «Обратная городская партия», «Игра Бодянского», «Обратная Игра Бодянского», «Перекресток», «Обратный перекресток». Тактические удары в дебютах со связками.

**Миттельшпиль**

Захват и удержание центра. Слабый кол, тычок. Атака и защита коловых и тычковых шашек. Слабость правого фланга. Развитие флангов. Основные типы связок в центре и на флангах. Связка левого фланга.

**Эндшпиль**

Сравнительная сила дамки. Треугольник Петрова. Использование приемов самоограничение, отбрасывание. Прием « Любки» в дамочных окончаниях. Построение петель. Прием «Распутье» на косяке.

**Стратегия**

Изменение оппозиции при размене. Прорыв по правому флангу. Захват опорного пункта цепочкой последовательных нападений. Связка левого фланга. Угроза. Неотвратимая угроза. Контрприемы.

**Тактика**

« Решето»- серьезный изъян позиции. Признаки наличия комбинации. Изучение финальных ударов с первой линии. Удар « Штучка Кукуева», механизм «Пружинка». Комбинации в позициях со связками.

**Решение позиций**

**Турнирная практика**

Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Самооценка. Уровень подготовки в дебюте, эндшпиле. Способность комбинационной игры. Оценка силы соперника (очки, соотношение выигранных и проигранных партий, ничьи).

**Анализ партий и позиций**

Критичное и объективное оценивание причины неудач, быстрое преодоление отрицательных эмоций. Критический самоанализ по результатам игры.

**Конкурсы решений позиций**

Решение позиций на время, скорость, качество.

**Спарринг-тренировки**

Тренировочные игры. Выполнение заданий.

**УТ-3**

**Физическая культура и спорт в России**

Возникновение Олимпийских игр. Олимпийское движение в мире и в России.

**Исторический обзор развития игры**

З.И.Цирик – гроссмейстер эндшпиля. Поэзия и композиция А.И.Шошина.

**Шахматный, шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований**

Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета шашек соперников при жеребьевке. Правило фиксации ничьей.

**Спортивный режим и физическая подготовка**

Вредные привычки. Психическая зависимость человека от алкоголя и никотина. Влияние этих вредных привычек на умственное и физическое развитие спортсмена.

**Дебют**

Косяковые построения в начале партии. Дебют «Косяк Саргина». Понятие дебютного репертуара. Дебют «Косяк Хромого». Тактические удары в дебютах с косяковыми построениями.

**Миттельшпиль**

«Параллельные» шашки. Принцип опережающей атаки в косяковых построениях. Симметричные позиции. Косяковая симметрия. Атака изолированной шашки с целью ослабления шашки. Разрыв по флангам.

**Эндшпиль**

Использование сочетаний приемов «Шлагбаум» и «Трамплин» для поимки дамки противника. Большой треугольник. Этюд. Его определение. Важность знания этюдных идей. Знаменитые окончания Саргина, Оводова. Запирание дамки.

**Стратегия**

Прорыв в центре. Тактический способ постановки рожна. Преждевременное овладение полем f4(c5)-причина атаки правого фланга. Способы атаки шашки f4(c5) на слабом фланге. Прием «Самоограничение», «Запирание». Приемы игры в симметричных позициях. Двойная угроза и серия угроз.

**Тактика**

Комбинационные мотивы. Идея комбинации. Механизм комбинации. «Коловые» комбинации. Удар «Мостик». Финальные удары с третьей линии. Форсированная игра как следствие тактических угроз.

**Решение позиций**

**Турнирная практика**

Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Самооценка: уровень подготовленности в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле; умение применить свои знания на практике. Анализ сыгранных партий. Оценка соперника. Принятие решения о выборе дебюта с учетом особенностей игры конкретного соперника.

**Анализ партий и позиций**

Понимание достоинства и недостатков своей игры. Самооценка. Влияние результата сыгранной партии на игру в следующей партии.

**Конкурсы решений позиций**

Решение позиций на время, скорость, качество.

**Спарринг-тренировки**

Тренировочные игры. Выполнение заданий.

**УТ-4**

**Физическая культура и спорт в России**

Комплекс ГТО. Продолжение традиций в современной России.

**Исторический обзор развития игры**

Чемпионы СССР и их комбинации (Ю.Арустамов, В.Вигман, П.Миловидов, А.Нарвайшас, С.Овечкин, А.Шварцман, А.Кандауров).

**Шахматный, шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований**

Организация и проведение соревнований. Подготовка места к проведению соревнований. Судейская практика. Зачет по знанию шашечного кодекса.

**Спортивный режим и физическая подготовка**

Психологические факторы влияющие на спортивный результат. Влияние физических упражнений на психологическую разгрузку.

**Дебют**

Жертва шашки в дебюте. Дебют «Гамбит Кукуева», «Гамбит Шошина-Харьянова». Влияние начала партии на ее середину. Характерные рисунки позиций для дебютов. Создание индивидуального дебютного репертуара. Изучение полуфорсированных дебютов «Косяк Хромого», «Гибельное начало», «Жертва Шошина-Харьянова».

**Миттельшпиль**

Блокада фланга. Переход блокады в связку правого фланга. Охват центра. Выбор хода. Техника расчета. Учет угроз и тактических приемов при расчете позиции. Оценка позиций. Атака и защита.

**Эндшпиль**

Перекрытие дамки. Приемы: «Вечный шах», «Цепочка»,«Ворота». Смешанные окончания дамки и шашки против дамок и шашек. Проводка шашки в дамки в дамочных окончаниях. Разнообразие петель против дамки, находящейся на главной дороге. Выигрыш темпа при построении петли.

**Стратегия**

Блокада фланга. Связка правого фланга. Полное и частичное окружение центра. Гамбитные позиции. Ловушка. Техника фиксации изолированных, бортовых шашек.

**Тактика**

Связь комбинации с позицией. Избавление от своих шашек с помощью механизма « Пружина». Позиционные комбинации. Жертва шашки. Признаки возможности жертвы. Удар «Чертово колесо». Ударные колонны из двух шашек. Финальные удары с четвертой линии.

**Работа с шашечной литературой**

Работа с учебниками: В.С.Литвинович, И.Р.Перченок «Школа позиционной игры». В.И.Абаулин «Начало в шашечной партии». Ю.С.Кустарев «Шашечный эндшпиль».

**Решение позиций**

**Турнирная практика**

Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Самооценка: умение хорошо понимать свои сильные и слабые стороны, свой стиль и характер. Шашечные способности: способность видеть возможности в позиции, особенно тактические. Теоретическая подготовка: уровень знаний в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Состояние здоровья – способность выдерживать турнирные нагрузки, упорно бороться за достижение намеченного результата.

**Анализ партий и позиций**

Критичное и объективное оценивание причины неудач, быстрое преодоление отрицательных эмоций. Критический самоанализ по результатам игры.

**Конкурсы решений позиций**

Решение позиций на время, скорость, качество.

**Спарринг-тренировки**

Тренировочные игры. Выполнение заданий.

**УТ-5**

**Физическая культура и спорт в России**

Спорт высших достижений в России.

**Исторический обзор развития игры**

Современные чемпионы мира. Их комбинации и творческие достижения.

**Шахматный, шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований**

ЕВСК. Нормы выполнения разрядов. Судейская практика. Зачет по знанию шашечного кодекса.

**Спортивный режим и физическая подготовка**

Техника аутотренинга. Психологический настрой на партию.

**Дебют**

Работа над изучением дебютов из индивидуального дебютного репертуара.

**Миттельшпиль**

Безупорные, скученные шашки. Открытые позиции. Развитие шашек в открытых позициях. Самозажим шашек. Цугцванг. Жертва шашки для обострения игры. Жертва шашки для захвата пространства.

**Эндшпиль**

Борьба простых шашек. Изучение окончаний 4 на 4 шашки. Проводка шашки c1. Сочетание приемов в дамочных окончаниях. Изучение распространенных петель. Тактика в окончаниях.

**Стратегия**

Отсталые шашки. Самозажим. Цугцванг. Связка двух флангов. Оригинальные приемы. Типология ловушек. Сочетание стратегических приемов в партии. Сочетание шашек c5 и h6. Темповые позиции.

**Тактика**

Редкие комбинационные идеи. Концовки с дамками начальной расстановки. Турецкий удар. Планирование комбинации. Контрудар. Комбинации с тихими ходами. Просчеты в комбинациях. Жертвы двух шашек.

**Работа с шашечной литературой**

Работа с учебниками: Б.А.Миротин «Тактика в русских шашках». И.О.Головняк «Дебютные ловушки, комбинации в русских шашках». Т.Л.Шмульян «Середина игры в шашки». Работа с периодической литературой.

**Решение позиций**

**Турнирная практика**

Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Самоанализ. Повышение внутренней и внешней помехоустойчивости. Последствия утомления: потеря способности сосредоточиться, утрата уверенности при выборе хода, возникновение апатии, интереса к игре. Профилактика ошибок, возникающих в результате утомления, борьба с излишним волнением.

**Анализ партий и позиций**

Критичное и объективное оценивание причины неудач, быстрое преодоление отрицательных эмоций. Критический самоанализ по результатам игры.

**Конкурсы решений позиций**

Решение позиций на время, скорость, качество.

**Спарринг-тренировки**

Тренировочные игры. Выполнение заданий.

**СС-1**

**Физическая культура и спорт в России**

Участие спортсменов Свердловской области в командных чемпионатах России.

**Исторический обзор развития игры**

Чемпионы мира. Их комбинации и творческие достижения.

**Шахматный, шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований**

ЕВСК. Фиксация ничьей в сложных дамочных окончаниях.

**Спортивный режим и физическая подготовка**

Комплекс восстановительных мероприятий.

**Дебют**

Работа над изучением дебютов из индивидуального репертуара.

**Миттельшпиль**

Активные бортовые шашки. Стратегия захвата полей h4,a5.Сочетание коловой и бортовой шашки h6,a3. Зажим сил противника. Захват поля а7 с целью подготовки прорыва.

**Эндшпиль**

Борьба простых шашек. Изучение окончаний 3 на 3 шашки. Проводка шашки а3.Позиция Саргина и подобные этюды Шошина.

**Стратегия**

Симметричные позиции. Гамбитные позиции. Косяковая симметрия. Прорыв.

**Тактика**

Типовые способы использования приема «Роздых» в комбинациях. Удар «Переплет». Дебютные ловушки с ударом «Переплет». Комбинационные механизмы «Трапеция», «Большая медведица», «Лестница».

**Работа с шашечной литературой**

Работа с учебниками: Ю.С.Кустарев «Шашечный эндшпиль». И.И.Куперман «Начало в шашечной партии». В.Б.Городецкий «Самоучитель шашечной игры». Работа с периодической литературой.

**Решение позиций**

**Турнирная практика**

Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры.Самооценка. Шашечные способности: естественный интерес к шашечной игре, способность видеть возможности позиции – стратегические, тактические, умение предвидеть и планировать ход игры. Теоретическая подготовка: уровень знаний в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле, знание типовых позиций, умение применить свои знания на практике.

**Анализ партий и позиций**

Критический самоанализ по результатам игры.

**Конкурсы решений позиций**

Решение позиций на время, скорость, качество.

**Спарринг-тренировки**

Тренировочные игры. Выполнение заданий.

**Психологическая подготовка**

Необходимость эмоционального напряжения для плодотворного творчества шашечного мастера. Интенсивные эмоциональные нагрузки как причина заболеваний сердечно-сосудистой и центральной нервной системы. Проявление болезненного состояния у шашиста при возникновении «отрицательных эмоций», возникающих в соревнованиях высокого ранга после нескольких поражений подряд. Физические нагрузки, необходимые для физиологического равновесия.

**СС-2**

**Физическая культура и спорт в России**

Система проведения первенств и чемпионатов России и Мира в современных условиях.

**Исторический обзор развития игры**

История чемпионатов Мира по шашкам «64».

**Шахматный, шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований**

ЕВСК. Правила фиксации просрочки времени.

**Спортивный режим и физическая подготовка**

Знакомство с методами аутогенной тренировки.

**Дебют**

Дебютный анализ. Работа над изучением дебютов из индивидуального дебютного репертуара.

**Миттельшпиль**

Влияние начала партий на ее середину. Переход от середины к окончанию. Принципы оценки позиции в середине партии. Типы симметричных позиций. Косяковая симметрия и принципы разыгрывания подобных позиций.

**Эндшпиль**

Основные признаки дамочных окончаний. Сочетание нескольких приемов выигрыша в окончании. Выигрыш темпа в дамочных окончаниях. Знаменитые этюды.

**Стратегия**

Использование слабостей изолированной шашки, слабый рожон. Классификация угроз, неотвратимая угроза ,двойная угроза, цепочка угроз.

**Тактика**

Современная композиция. Знакомство с творчеством знаменитых композиторов. Позиционные комбинации. Просчеты в комбинациях. Жертва шашки для обострения борьбы.

**Работа с шашечной литературой**

Работа с периодической литературой. Работа с книгами: И.И.Куперман, В.М. Коплан «Начало и середина игры в шашки», Ю.С.Кустарев «Шашечный эндшпиль», В.Д.Ячейкин «Комбинации украинских шашистов».

**Решение позиций**

**Турнирная практика.**

Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры.Изучение и понимание противника. Оценка соперника. Способность видеть возможности позиции, особенно тактические, умение предвидеть и планировать ход игры. Теоретическая подготовка: уровень знаний в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле, знание типовых позиций, умение применить свои знания на практике. Способность контролировать свое состояние в течение партии (турнира).

**Анализ партий и позиций**

Понимание достоинства и недостатков своей игры. Самооценка.

**Конкурсы решений позиций**

Решение позиций на время, скорость, качество.

**Спарринг-тренировки**

Тренировочные игры. Выполнение заданий.

**Психологическая подготовка**

Борьба с нервно-эмоциональным напряжением в ходе соревнований. Умение управлять своим эмоциональным состоянием. Соблюдение рационального режима. Факторы, позволяющие спортсменам в трудных ситуациях, сохранять нейроэмоциональную устойчивость. Способность гасить эффекты отрицательных эмоций с помощью переключения на другую деятельность.

**СС- 3**

**Физическая культура и спорт в России**

Лидирующие шашечные центры в современной России.

**Исторический обзор развития игры**

«Королевы спорта». История развития женских шашек в СССР и России.

**Шахматный, шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований**

Знакомство с разделом «Шашечная композиция».

**Спортивный режим и физическая подготовка**

Нарушение осанки. Комплекс упражнений для поддержания правильной осанки.

**Дебют**

Работа над изучением дебютов из индивидуального дебютного репертуара. Тетрадь В.Сокова.

**Миттельшпиль**

Оценка позиций со связкой правого фланга. Сочетание белой а7 со связкой правого фланга белых. Жертва шашек в связках правого фланга. Оригинальные приёмы.

**Эндшпиль**

Многофигурные окончания. Ошибки в эндшпиле. Знаменитые этюды. Проводка шашки с1 через поле с3. Изучение дамочных окончаний 4 на 2.

**Стратегия**

Антизажим. Классификация ловушек. Примеры применения стратегических приёмов в партиях чемпионов. Цугцванг. Методы оценки симметричных позиций.

**Тактика**

Комбинации с промежуточными тихими ходами. Творчество знаменитых композиторов. Навязываемые жертвы шашек. Применение угрозы для подготовки комбинации. Оригинальные комбинационные механизмы.

**Работа с шашечной литературой**

Работа с учебниками: Э.Т.Цукерник «Теория дебютов», И.Я.Акушинский «Задачник шашечной игры», М.В.Фёдоров «Дамочный эндшпиль», Б.В.Блиндер, А.А.Косенко «Середина игры в шашки». Работа с периодической литературой.

**Решение позиций**

**Турнирная практика.**

Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Общая характеристика каждой партии. Анализ отдельных партий: дебюта, миттельшпиля, эндшпиля. Критичность в анализе собственного творчества. Объективная оценка своего состояния и возможностей. Корректировка планов в ходе турнира и по ходу отдельной партии. Стратегия и тактика турнирной борьбы. Определение участником целей и задач в предстоящем соревновании исходя из самооценки своих возможностей. Выбор дебюта. Изучение партий соперников.

**Анализ партий и позиций**

Критичное и объективное оценивание причины неудач, быстрое преодоление отрицательных эмоций. Критический самоанализ по результатам игры.

**Конкурсы решений позиций**

Решение позиций на время, скорость, качество.

**Спарринг-тренировки**

Тренировочные игры. Выполнение заданий.

**Психологическая подготовка**

Профилактика нервно-эмоционального напряжения, возникающего во время игры, в период между соревнованиями. Создание необходимой психологической настроенности и вырабатывание стойкости. Укрепление воли. Роль физических упражнений в поддержании физиологического равновесия организма шашиста. Эмоциональная насыщенность и нервные переживания шашиста в ходе турнирной борьбы.

**4.3. Практическая подготовка**

*Табл. 15.*

# Показатели соревновательной нагрузки по годам обучения

# (количество соревнований)

|  |  |
| --- | --- |
|  **Виды соревнований** | **Начальная подготовка** |
| **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** |
| Контрольные | 3 | 4 | 4 |
| Отборочные | 1 | 1 | 1 |
| Основные | 2 | 3 | 3 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды соревнований** | **Учебно-тренировочный этап** |
|  |
| **УТ-1** | **УТ-2** | **УТ-3** | **УТ-4** | **УТ-5** |
| Контрольные | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Отборочные | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды соревнований** | **Спортивное совершенствование** |
| **СС-1** | **СС-2** | **СС-3** |
| Контрольные | 6 | 6 | 6 |
| Отборочные | 1 | 1 | 1 |
| Основные | 4 | 4 | 4 |

**4.4. Общефизическая подготовка**

После 20-30 мин. занятий у учащихся появляются признаки умственной усталости. Наступает утомление отдельных групп мышц, связанное с рабочей позой. Если вовремя не переключить учащихся на другой вид деятельности, это может привести к ухудшению здоровья, нарушению осанки. Следовательно, чередование умственной работы с активным отдыхом в виде физкультурной минуты просто необходимо.

Необходимая продолжительность физкультурной минуты – 1,5-2 мин. Оптимальное количество упражнений в комплексе: 3-5. В группах НП физкультурную минуту должен проводить тренер-преподаватель, а начиная с групп УТ, делать это может также один из учащихся. В комплекс включают простейшие упражнения ритмической гимнастики для мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, туловища и особенно мышц спины, выпрямляющих позвоночник.

Так, после выполнения письменных работ необходимо включать упражнения для рук со сжиманием пальцев в кулак и их разжиманием, потряхивания кисти и руками, поочередное расслабление мышц рук. Чтобы ликвидировать застойные явления в нижних конечностях и органах таза, следует выполнять различные приседания, небольшие махи ногами, переступания на месте, бег и прыжки. Последовательность упражнений в комплексе должна быть такой:

-  упражнения для рук и плечевого пояса;

- упражнения на осанку;

- упражнения для снятия усталости с глаз;

- наклоны и повороты туловища.

Подбирая упражнения, надо учитывать также ограниченность пространства для их выполнения, возможны физкультурные минуты и в положении сидя за столами. В программе для примера приведено по одному варианту упражнений на каждую группу мышц.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх, 2 - переменить положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

4. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

5. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Темп средний.

6. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 - и.п., 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Упражнения на осанку

1. И.п. - сидя (стоя - зависит от настроя учащихся) занять исходное положение - руки на поясе. На счет 1, правую руку вперед, на счет 2, левую вверх, на счет 3-4, поменять положение рук. Повторить 3-5 раз, затем руки опустить и в свободном состоянии потрясти кистями, на счет 1-2-3.

2. И.п. - руки за голову, ноги на уровне плеч. На счет 1 - поворот туловища направо и на счет 2 - исходное положение, на счет 3 - налево, исходное положение, выполнять 4-5 раз.

3. И.п. - руки в замок, на счет 1-2 потянутся, направляя, тело вперед, затем, на счет 3-4, прогнуться назад. Повторить 4-5 раз. Можно стоя.

4. И.п. – встать, размеренным шагом обойти средний ряд столов в классе (по кругу по часовой стрелке на счет 1-2-3..до 10), можно выполнять это упражнение, чередуя с другим комплексом.

5. И.п. - сидя на стуле, на счет 1 - сделать вдох, на счет 2 - поворот телом вправо и выдох, затем на счет 3 - принять исходное положение – вдох, на счет 4 – выдох, телом влево. Повторить 4-5 раз.

Упражнения для снятия усталости с глаз

1. И.п. - сидя за учебным столом. Закрыть глаза ладонями в положение домика на счет 1-2-3, затем открыть глаза и посмотреть вдаль (в окно) на счет 4-5-6. Повторить 3 раза.

2. И.п. - сидя за учебным столом. Закрыть глаза ладонями в положение домика на счет 1-2-3, затем открыть глаза и посмотреть на правый угол потолка на счет 4-5-6, затем закрыть глаза вновь на счет 7-8-9 и открыть глаза, посмотреть на левый угол потолка на счет до 3. Повторить 3 раза.

3. И.п. - сидя за учебным столом. Упражнение выполнять не спеша, плавно. На счет 1-2-3-4-5 глазами водим по часовой стрелке, фиксируя глаза на каждые 15 минут, затем против часовой стрелки. Повторить 3 раза.

4. И.п. - сидя за учебным столом. Упражнение выполнять не спеша, плавно. На счет 1-2-3 глазами обводим по часовой стрелке, не фиксируя глаза, затем против часовой стрелки, так же на счет 1-2-3. Повторить 3 раза.

5. И.п. - сидя за учебным столом. Взгляд вдаль (можно на точку, нанесенную на доске) на счет 1-2-3, затем переводим взгляд на кончик носа на счет 1-2-3. Повторить 3 раза.

Наклоны и повороты туловища и головы

1. И.п. - сидя на стуле, 1-2 - плавно наклонить голову назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 - и.п., 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Большой объем общефизической подготовки запланирован для учащихся во время каникул, в которые школа организует для учащихся городские оздоровительные лагеря.

В городских оздоровительных лагерях рекомендуются следующие подвижные виды спорта с изучением простейших приемов:

- настольный теннис (простейшие удары мяча, простейшие тактические приемы, одиночная игра, игра парами, игра вокруг стола «вертушка»);

- дартс (правила, зачет очков, развитие кисти рук и глазомера);

- футбол (простейшие удары по мячу, понятие о финтах, основы тактической игры, командная игра, игра на одни ворота);

- плавание в бассейне (плавание освоенным способом (способами), простые прыжки в воду, игры с мячом в воде, сауна после занятий плаванием);

- волейбол или пионербол (виды подач, командная игра);

- элементы туризма, пешие и лыжные походы.

 **Психологическая подготовка**

Основные задачи психологической подготовки - формирование интереса и любви к шашкам, готовность к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена. Подготовка шашистов является целенаправленным психологическим процессом, осуществляемым через избирательное и индивидуализированное применение психических нагрузок, способствующих, развитию более важных для спортивной деятельности психических качеств и состояний личности спортсмена. Психологическая подготовка в шашках применительно к формированию личности спортсмена имеет свои особенности.

Первая особенность состоит в том, что она, как и все другие виды подготовки, всегда является подготовкой к определенному виду деятельности. Вторая особенность психологической подготовки заключается в том, что она формирует только те свойства личности, которые обеспечивают высокое качество определенного вида деятельности. Третья особенность психологической подготовки состоит в том, что она адресуется всей личности в целом, всем ее подструктурам.

Наиболее значимой из основных задач психологической подготовки является достижение состояния готовности к соревнованиям, выражающееся в мобилизованности спортсмена на решение поставленных задач. Особенно это важно перед ответственными, главными соревнованиями. Этой способности нужно учиться при решении повседневных задач, в процессе учебно-тренировочных занятий постоянно, изо дня в день. В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;

- выполнение посильных задач для достижения результата;

- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений; используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации;

- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;

- смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

 Так, в водной части тренировочного занятия у шашистов необходимо использовать 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 занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Шашки – это «умственный» вид спорта, в котором тренировочные и соревновательные нагрузки скорее характеризуются психологическими тенденциями, что непосредственно влияет на процесс мышления шашистов. Психическую нагрузку в шашках можно представить широко как управляемый процесс развития и формирования необходимых психических качеств, состояний, умений, навыков, способствующих повышению адаптации к напряженной мыслительной деятельности в экстремальных условиях как в одном поединке, так и в процессе всего соревнования.

В узком смысле психическую нагрузку следует рассматривать через механизмы саморегуляции деятельности, обеспечивающие ее эффективность и надежность. В данном аспекте психическая нагрузка понимается как совокупность психических и психофизиологических изменений, функциональных сдвигов, развивающихся в результате интенсивного или длительного психического напряжения, связанного с подержанием уровня мыслительной работоспособности шашистов.

Игра в шашки не сопряжена с усиленной мышечной деятельностью. Шашисты в период подготовки к выступлениям и, особенно во время самой игры, часто ведут малоподвижный образ жизни. В связи с этим шашки по существу должны быть отнесены к гиподинамическому виду спорта, при этом характерной особенностью игры является то, что она сопровождается значительным эмоциональным и интеллектуальным напряжениям. В случаях, когда эмоциональное напряжение сочетается с мышечной деятельностью, можно говорить о «завершенных» эмоциях, т.е. о целостной поведенческой реакции. При этом деятельная активность защищает организм от болезнетворного влияния эмоций.

В процессе же шашечной игры эмоции остаются как бы незавершенными, их отрицательное влияние на организм не гасится мышечной активностью. Это незавершенное мышечной активностью эмоциональное напряжение вызывает существенные сдвиги психофизиологического состояния человека, которые могут в некоторых случаях приводить к развитию заболеваний сердечно-сосудистой и центральной нервной систем.

Однако само по себе эмоциональное напряжение является необходимым условием для творчества шашиста. Более того, неспособность во время игры поддерживать на высоком уровне эмоциональное напряжение является одной из частых причин потери «игрового» состояния - утраты спортивной формы шашиста. Снижение эмоционального напряжения, например, резкий спад его после проигрыша, отрицательно сказывается на эффективности мышления и, в первую очередь, неспособности к нахождению интуитивных решений.

Оценки эффективности психолога - педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность шашиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и психологической подготовки шашиста.

**6. Воспитательная и профориентационная работа**

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

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

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

В педагогике широко используются многообразные воспитательные средства:

- методически правильная организация учебно-тренировочного процесса;

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- дружный коллектив, сплоченный единством цели;

- атмосфера трудолюбия, творчества и взаимопомощи;

- бережное, вдумчивое отношение к традициям;

- система морального стимулирования;

- наставничество старших опытных спортсменов.

 В школе применяются следующие формы воспитательной работы:

- активное привлечение учащихся к общественной работе;

- трудовые сборы и субботники;

- систематическое освещение событий в стране и мире;

- информацию о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта, о соревнованиях и победах шашистов;

- беседы на общественно-политические, нравственные темы;

- встречи с ветеранами, интересными людьми;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся;

- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;

- просмотр соревнований, сеансов одновременной игры;

- посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде);

- регулярное посещение театров и кино, музеев и выставок;

- проведение тематических бесед и диспутов, праздников, вечеров отдыха;

- оформление стендов, стенгазет, молний с поздравлениями победителей соревнований, с днями рождения занимающихся;

- введение ритуала торжественного приема вновь поступающих, проводы выпускников;

- взаимосвязь с общеобразовательной школой и школьными организациями.

Определённую нагрузку по формированию воспитательной системы в учреждении несёт организация и проведение городских оздоровительных лагерей.

В формировании нравственного облика юных спортсменов велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, сравнения должны быть доказательными. Не менее важно поощрение, отражающее положительную оценку действия юного спортсмена. Одобрение, похвала, благодарность должны соответствовать значимости поступка, и высказаны в присутствии всего коллектива. Нельзя без оценки оставлять проступки юных спортсменов: нарушение дисциплины, уклонение от выполнения поручений, леность, проявления слабоволия. За проступок спортсмена следует наказать, но наказание должно соответствовать проступку. Провинившийся должен осознать свою неправоту. Виды наказания разнообразны: осуждение, отрицательная оценка содеянного, замечание, устный выговор, разбор и оценка проступка в коллективе, отстранение от занятия. Если нарушение является случайным и юный спортсмен глубоко переживает происшедшее, то к нему должно быть проявлено дружеское участие.

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

Кроме того, в подростковом и юношеском возрасте особое внимание следует уделять профориентации учащихся. Профориентация должна оказывать личностно-ориентированную помощь в выявлении и развитии способностей и склонностей, профессиональных и познавательных интересов к выбору будущей профессии.

Главными задачами профориентационной работы в спортивной школе являются:

- выработка у учащихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями и способностями;

- всестороннее рассмотрение вопроса о возможностях продолжения спортивной карьеры, выбора шашек как профессии.

Тренер-преподаватель в ходе учебно-тренировочного процесса должен, не прибегая к излишнему давлению, проводить беседы и консультации с учащимися и их родителями по профориентации. Результатом могут быть адекватная самооценка и информированность о планируемой сфере деятельности.

**7. Инструкторская и судейская практика**

Знание правил соревнований - одно из основных требований, предъявляемым к шашистам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке шашистов любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый учащийся должен постепенно изучать и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться.

Начиная с групп НП-1 до УТ-2 учащиеся знакомятся с целями и видами соревнований, с УТ-3 до УТ-4 - изучение особенностей судейства соревнований, в группах СС учащиеся изучают организацию проведения соревнований (подробнее в главе 4 «Содержание программы»).

Спортсмены изучают:

- цели и задачи соревнований;

- классификацию соревнований по видам;

- классификацию соревнований по системам проведения;

- общие принципы предварительной организации соревнований;

- разработка документации, оповещение участников, организационная часть, подготовка материально-технической базы;

- «круговую, швейцарскую, олимпийскую» системы проведения соревнований, а также смешанные системы, определение наиболее выгодной системы в соответствии с задачами соревнования;

- особенности проведения соревнований среди школьников, особенности психологии школьников, организацию соревнований с учетом психолого–физиологических особенностей школьников, методы оптимизации соревнований;

- организацию соревнований с учетом праздничных дат;

- интеграцию соревнований по шашкам в общий план спортивно-массовых мероприятий образовательного учреждения.

 Занимающимся во всех группах необходимо создавать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил достигается сочетанием теоретических знаний с практическим их выполнением в ходе обучения.

 Выполнение всех выше перечисленных мероприятий должно привести к тому, что с 14 лет, к концу 5 года обучения в группах УТ, большинство учащихся будет в состоянии выполнить требования для получения звания «Юный судья по спорту». В дальнейшем при накоплении знаний правил, опыта судейства соревнований и по достижении 16-летнего возраста - звания «Судья по спорту».

**8. Система контроля и зачетные требования**

В ходе освоения программы, предусмотрены следующие виды контроля учащихся:

- промежуточный контроль;

- переводные нормативы.

Промежуточный контроль проводится тренерами-преподавателями в своих группах в течение января. Промежуточный контроль проводится в форме решения учащимися теста по пройденным темам. Тест в объеме 10 вопросов, одинаковых для всех учащихся группы, разрабатывается тренером-преподавателем. Результаты тестирования служат для анализа тренером-преподавателем усвоения учащимися материала программы, корректировки тематики занятий во 2-м полугодии учебного года. Результаты промежуточного контроля предоставляются в учебную часть в виде сводной ведомости тестирования.

Переводные нормативы проводятся после каждого учебного года, кроме групп НП 1-го года обучения, состоят из двух частей:

- тестирование учащегося путем решения им «Контрольно-измерительных материалов для определения уровня усвоения программы учащимися» (прилагаются);

- проверка соответствия разряда учащегося требованиям к зачислению на следующий год и уровень обучения.

«Контрольно-измерительные материалы для определения уровня усвоения программы учащимися» представляют собой тесты, разработанные для каждого года обучения. Тесты разрабатываются тренерским коллективом учреждения, принимаются на педагогическом совете. Методические указания по организации тестирования разрабатываются на педагогическом совете, утверждаются директором учреждения.

Соответствие разряда учащегося требованиям к зачислению на следующий год и уровень обучения устанавливается Министерством спорта Российской федерации и Министерством образования и науки Российской федерации. Итоговым результатом освоения программы является приобретение учащимся знаний, умений и навыков, содержащихся в таблице 16. Итоговый результат должен быть показан учащимся в результате тестирования в рамках переводных нормативов группы УТ-5.

*Табл. 16.*

**Итоговый результат освоения программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Предметная область | Знания, умения, навыки |
| Теория и методика физической культуры и спорта | История развития шашечной игры |
| Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе |
| Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта |
| Основы спортивной подготовки |
| Знание и необходимость здорового образа жизни |
| Правила шашек, правила проведения соревнований |
| Общая физическая подготовка | Освоение комплексов физических упражнений-разминок |
| Основы видов спорта, сочетаемых с подготовкой к соревнованиям по шашкам и снятию статической и нервной нагрузок |
| Шашки | Сформированный дебютный репертуар за белых и за чёрных |
| Оптимальное использование дебюта для перехода в типовые миттельшпильные позиции |
| Умение составлять стратегический план игры исходя из стратегических элементов позиции, тактического обоснования, целей партии |
| Умение разыгрывать типовые миттельшпильные позиции |
| Навык умения вести партию через использование слабостей позиции противника, накопление преимуществ своей позиции |
| Знание типовых позиций и закономерностей эндшпиля |
| Умение разыгрывать эндшпильные позиции с учетом специфики, закономерностей |
| Знание разнообразия тактических приемов и комбинаций |
| Умение по ходу партии использовать тактические возможности позиции для достижения преимущества. |
| Навык разбора партий ведущих шашистов с последующим использованием идей в своем творчестве |
| Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях |
| Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных и соревновательных нагрузок |
| Выполнение нормы кандидата в мастера спорта по шашкам  |
| Повышение интеллектуального развития | Развитие различных интеллектуальных составляющих |
| Развитие умения общего анализа; сравнения, выявления и установления закономерностей |
| Развитие умения концентрации внимания, умственной работоспособности |

 **Информационное обеспечение программы**

*Табл. 17.*

**Список литературы
для организации учебно-тренировочного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Изучаемая тема** | **Наименование литературы** |
| **1.1. Исторический обзор развития игры** | 1. Куличихин А.И. История развития русских шашек - М., «ФиС», 1982.
 |
| **1.2. Шашечный кодекс. Правила игры. Судейство и организация соревнований** | 1. Метод. Пособия №1-6 Народного Университета Шашечной Культуры - Рига, «Знание», 1989.
 |
| **1.3. Использование компьютерных шашечных программ в подготовке** | 1. Волчек А.А. Шашечный практикум. – Минск: Харвест, 2004.
 |
| **1.4. Дебют** | 1. Абаулин В. Начала в шашечной партии - М., «Фис», 1965.
 |
| 1. Головня И.О. Дебютные ловушки и комбинации в русских шашках - Киев, «Здоровье», 1983.
 |
| 1. Куперман И.И. Начала партий в шашки - М., «ФиС», 1950.
 |
| 1. Литвинович В.С., Негра Н.Н. «Курс шашечных дебютов». Минск, «Полымя», 1985.
2. Потапов Л.С. Курс дебютов - М., «Фис», 1938.
 |
| 1. Руссо В.К. Шашечный дебют Перекрёсток - М., Государственное издательство, 1930.
2. Рамм Л.М. Курс шашечных начал - М., «ФиС», 195.
 |
| **1.5. Миттельшпиль**  | 1. Адамович В.К. Позиционные приемы борьбы в русских шашках - М., «Фис», 1976.
 |
| 1. Городецкий В.Б. Самоучитель игры в русские шашки - М., «ФиС», 1967.
 |
| 1. Шмульян Т.Л. Середина игры в шашки - М., «ФиС», 1955.
2. Куперман И.И. Начало и середина игры в шашки - М., «ФиС», 1957.
3. Хацкевич Г.И. 25 уроков шашечной игры - Минск, «Полымя», 1979.
 |
| **1.6. Эндшпиль** | 1. Кукуев Н.А. 125 шашечных этюдов - М., «ФиС», 1951.
2. Федоров М.В. Дамочный эндшпиль - Нижний Новгород, 1996.
3. Цирик З.И. Шашечный эндшпиль - М., «ФиС», 1953.
 |
| **1.7. Тактика** | 1. Рокитницкий А.В. Рассказы о шашках и шашистах - Минск, «Беларусь», 1972.
2. Колл. авторов Русские шашисты - М., «ФиС», 1987.
3. Литвинович В.С. Школа позиционной игры - М., «ФиС», 1984.
 |
| **1.8. Стратегия** | 1. Виндерман А.И., Герцензон Б.М. Шашки для всех - М., «Фис», 1983.
2. Миротин Б.А. Тактические основы шашечной игры - М., 1974.
3. Цукерник Э.Г. Антология шашечных комбинаций - М., «ФиС»,1987.
 |

*Табл. 18.*

**Список литературы для самостоятельной работы учащихся**

|  |  |
| --- | --- |
| **Изучаемая тема** | **Наименование литературы** |
| **1.1. Исторический обзор развития игры** | 1. Вигман В.Я. Радость творчества - М., «Фис», 1986.
 |
| **1.2. Шашечный кодекс. Правила игры. Судейство и организация соревнований** | 1. Шашечный Кодекс России - Тихвин, 2003. |
| **1.3. Использование компьютерных шашечных программ в подготовке** | 1. http://shashkinn.ru/programmy-po-shashkam
 |
| **1.4. Дебют** | 1. Цукерник Э.Г. Курс дебютов - Рига, «HJUS» , 1996.
 |
| 1. Медков В. Азбука шашечной игры - М., 1927.
 |
| **1.5. Миттельшпиль** | 1. Городецкий В.Б. Книга о шашках - М., «Детская литература»,1980.
 |
| 1. Голосуев В.М. Играйте в шашки - Лениздат, 1983.
2. Петрова Л.В. Шашечные раритеты выдают свои секреты - С-П., 2003.
3. Рубинштейн Л. Василий Соков - М., «ФиС», 1952.
 |
| **1.6. Эндшпиль** | 1. Дунаевский А.И. Окончание в шашечной партии - М., «ФиС», 1965.
 |
| 1. Блиндер Б.М. Шашечные этюды - М., «ОГИЗ – Физкультура и туризм», 1937.
2. Кукуев Н.А. 100 шашечных этюдов - М., Государственное издательство, 1930.
 |
| **1.7. Тактика** | 1. Берлинков Б.Л. Шашечные партии белорусских мастеров - Минск, Полымя, 1983.
2. Кириллов Ю.В. Искусство защиты - 2004.
 |
| **1.8. Стратегия** | 1. Бакуменко В.М. Матч за шашечное первенство СССР - Харьков, 1928.
2. Злобинский А.Д. Комбинации в русских шашках - Киев, «Здоровье», 1985.
 |

*Табл.19.*

**Шашечные компьютерные программы,
используемые в учебно-тренировочном процессе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название программы** | **Вид программы** | **Изучаемая тема** |
| 1 | Эдэон-профи | Игровая программа и специализированная оболочка | **1.4. Дебют****2.3. Анализ партий и позиций** |
| 2 | Торнадо | Встраиваемый аналитический модуль |
| 3 | Tosha | Специализированная оболочка |
| 4 | Гамблер | Игровой Интернет-сервер | **2.2. Турнирная практика** |
| 5 | Kallisto | Обучающая программа | **1.4. Дебют** |
| 6 | Тундра |
| 8 | Aurora Borealis | **1.7. Тактика** |
| 10 | Plus 600 | **1.6. Эндшпиль** |
| 11 | Магистр |
| 12 | Shashki-Russian | **1.5. Миттельшпиль**  |
| 13 | Draughts Navigator |
| 14 | ADC |