**Управление по культуре, спорту и делам молодежи администрации города Твери**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР»**

**(МБУ СШ «Лидер»)**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТОтренерским советом МБУ СШ «Лидер»протокол № 01от « 10 » января 2018 г. | «УТВЕРЖДАЮ»Директор МБУ СШ «Лидер» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю.Мастин**C:\Users\Нина\Desktop\шашки.png** |

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**по виду спорта**

**ШАШКИ**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шашки, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30 декабря 2016 года № 1365

Срок реализации программы бессрочно

Ф.И.О. разработчиков Программы:

*Левченко И.К. –* начальник отдела МБУ СШ «Лидер»

*Роберов В.А. –*  тренер высшей категории МБУ СШ «Лидер»

*Писаренко Н.М. –* заместитель директора по МР МБУ СШ «Лидер»

Ф.И.О. рецензентов Программы:

*Кузьмина Марина Владимировна* – старший инструктор-методист отдела развития базовых видов спорта, методического сопровождения программ подготовки спортивного резерва ГБУ Тверской области ЦСП «ШВСМ»

*Бонадыков Сергей Степанович* – президент ТОО «Федерация шашек Тверской области».

Тверь

2018

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…………………..……………………………………… 4**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1. Характеристика вида спорта…………………………………………………………………….. | 4 |
| 1.2. Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств…………………………………………………………… | 6 |
| 1.3. Специфика организации тренировочного процесса…………………………………………… | 8 |
| 1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки……………………………………. | 8 |
| **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ……………………………………………………………………..** | 11 |
| 2.1. Режимы тренировочной работы по виду спорта шашки……………………………………… | 11 |
| 2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта шашки... | 12 |
| 2.3. Процентное распределение общего объёма спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки………………………………………………………………………………. | 12 |
| 2.4. Структура годичного цикла……………………………………………………………………. | 13 |
| 2.5. Предельные тренировочные нагрузки…………………………………………………………. | 14 |
| 2.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта………………… | 15 |
| 2.7. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку……………………………………………………………………………… | 15 |
| 2.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности………………………. | 16 |
| 2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию………………………. | 17 |
| 2.10. Требования к количественному составу групп подготовки………………………………... | 19 |
| 2.11. Требования качественному составу групп подготовки…………………………………….. | 20 |
| 2.12. Объем индивидуальной спортивной подготовки…………………………………………… | 22 |
| **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ…………………………………………………………………..** | 22 |
| 3.1. Рекомендации по проведению тренировочного процесса…………………………………. | 23 |
| 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок……………………. | 24 |
| 3.3. Теоретическая подготовка………………………………………………………………………. | 24 |
| 3.4. Практические занятия…………………………………………………………………………… | 27 |
| 3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки……………………………… | 28 |
| 3.5.1. Психологическая подготовка спортсменов при организации тренировочного процесса... | 29 |
| 3.6. Планы применения восстановительных средств…………………………………………….. | 30 |
| 3.7. Планы антидопинговых мероприятий…………………………………………………………. | 33 |
| 3.8. Тренерская и судейская практика………………………………………………………………. | 34 |
| 3.9. Воспитательная работа………………………………………………………………………….. | 35 |
| 3.10. Общефизическая подготовка………………………………………………………………….. | 37 |
| 3.11. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки………………………………………..………… | 39 |
| 3.12 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы…………………… | 47 |
| 3.13. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля…………………………………………………………………………… | 49 |
| **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ……………………………….** | 56 |
| 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в шашках…..……………………………………………………………………... | 56 |
| 4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки………………………….. | 58 |
| 4.3. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки……………………………………………………………………………………. | 59 |
| 4.4. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса……………………………………………………………………………. | 67 |
| **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ………………………………..** | 69 |
| 5.1. Список библиографических источников……………………………………………………….. | 69 |
| 5.2. Перечень Интернет-ресурсов…………………………………………………………………… | 69 |
| **IV. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ…**……………….. | 70 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование», разработана на основании Закона Российской Федерации: «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, и в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта шашки, утвержденного  приказом Министерства спорта РФ от 30декабря 2016 года №1365.

* 1. **Характеристика вида спорта**

Шашки - это сфера интеллектуальной деятельности, в которой основной формой является игра двух партнеров. Игра способствует развитию логического и творческого мышления, памяти, вырабатывает решительность, усидчивость; игра в шашки - это школа терпения и критического подхода к себе и партнерам. Сейчас шашки стали профессиональным видом спорта, к тому же все детские соревнования носят спортивную направленность. Поэтому развитие личности ребенка происходит через шашечную игру в ее спортивной форме. Спорт вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке и т.д.

 Шашки, сочетающие в себе также элементы науки и искусства, могут вырабатывать в спортсменах эти черты более эффективно, чем другие виды спорта. Формирование этих качеств нуждается, безусловно, в мотивации, а в шашках любое поражение и извлеченные из него уроки способны создать у ребенка сильнейшую мотивацию к выработке у себя определенных свойств характера. О социальной значимости шашек, их возрастающей популярности можно судить по таким весомым аргументам как создание международных организаций, занимающихся популяризацией и пропагандой шашек, проведением многочисленных международных соревнований.

Шашки становятся все более серьезным занятием огромного количества людей и помогают становлению человека в любой среде деятельности, способствуя гармоничному развитию личности. Шашки это не только игра, доставляющая детям много радости, удовольствия, но и действенное эффективное средство их умственного развития, формирования внутреннего плана действий - способности действовать в уме.

В современном мире для того, чтобы играть в шашки на высшем уровне, необходимо интенсивно заниматься с раннего детства.

Государственная поддержка профессионального спорта тоже дает свои результаты – уже появляются 12-13-летние чемпионы. Шашечная игра наиболее распространена в северных регионах нашей страны, в странах бывшего СССР.

***Разновидности русских шашек*** – стоклеточные шашки, бразильские шашки, чеккерс и другие распространенные в некоторых странах Европы и Африки.

В настоящее время, когда весь мир вступил на новый этап развития науки и техники, культуры и экономики, передовых технологий и социальной сферы, особенно большое значение, приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать её и делать логические выводы. Очень большую роль в формировании логического и системного мышления играют шашки и. Занятия шашками способствуют повышению интеллектуального уровня занимающихся, умению концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени. Программа учитывает основополагающие принципы спортивной подготовки шашистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программой предусмотрена следующая организация спортивной подготовки на этапах многолетней подготовки:

- на этапе начальной подготовки – 2 года

 - на тренировочном этапе – 4 года

 - на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничения

 - на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничения.

Это обеспечивает единое направление в тренировочном процессе многолетней тренировки шашистов по мере роста спортивного мастерства спортсменов.

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки, тренерского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальные способности спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки, направленных на решение определенных задач подготовки.

Вид спорта шашки согласно Реестру видов спорта РФ, включает в себя следующие дисциплины:

Таблица 1

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

* 1. **Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств**

Шашки называют маленькой моделью жизни. Действительно, благодаря беспрерывной смене ситуации на доске, играющему даже в одной партии удается пережить гораздо больше всевозможных психических процессов, состояний и эмоций, чем в повседневной жизни.

Если шашки – модель, то в руках тренера, оснащенного психологией, они приобретают огромную воспитательную силу, так как модель управляема. Разработав систему игровых ситуаций, можно запрограммировать воспитательные воздействия. Для шашечной игры характерна проблемность. Каждым своим ходом партнеры создают друг другу проблемную ситуацию, а поиск ответного хода – это начало мышления.

Процесс мышления – это установление ассоциации (связей) между имеющимися знаниями. И. П. Павлов писал: «Каждая маленькая первая ассоциация это есть момент рождения мысли». Успешная мыслительная деятельность совершается путем оперирования теми знаниями, которые нужно в данной конкретной ситуации отобрать, связать и применить. Если ученик воспроизводит выученное стихотворение, его ответ не опирается на ассоциации, значит, мышление отсутствует, участвует только память. Мышление отсутствует и тогда, когда нет знаний, нужных для данной ситуации, ибо нечего ассоциировать. Бывает, что знания есть, а мышление мало эффективно – нет умения оперировать ими. Знания без умения оперировать – балласт. Еще Гераклит Эфесский 2500 лет назад сказал: «Многознание – не научает быть умным». Процесс шашечной борьбы – это беспрерывное перетасовывание в уме имеющегося опыта, знаний и информации изменяющихся позиций данной партии, в поиске ассоциации.

Наконец происходит замыкание найденной связи, рождается ход, который сначала проверяется, а затем делается на доске. Систематические игровые тренировки воспитывают теоретическое мышление, расширяют его «пропускную» способность, делают учение легким, решают проблему перегрузки. Игра воспитывает все личностные качества и прежде всего: мышление, волю, самостоятельность, внимательность, память, реакцию, быстрое переключение внимания, умение в уме проверить результаты предполагаемых действий и др.

Шашки – это интеллектуальный спорт, в котором каждый стремится к победе. Игровые ситуации с остроконфликтными драматическими моментами мобилизуют все силы играющего. В игре он впервые узнает об истинных пределах своих сил и возможностей. Игра не прощает рассеянности, нерешительности и ошибок. Играющего все время подстерегают внезапные осложнения, которые щедро готовит партнер. Характер борьбы приучает не теряться, владеть и управлять собой в неожиданно возникающих не стереотипичных ситуациях. Тут не приходится «полжизни» ждать, когда оно придет, твое «мгновение», чтобы проявить все свои способности и возможности.

Научно-техническая революция создала огромные скорости, сложнейшую технику и поток информации. Это предъявляет повышенные требования к силе психических процессов у обслуживающего персонала. Естественно, что возник социальный «заказ», воспитать у таких работников психическую устойчивость, выносливость надежность для безошибочной работы. Эти качества трудно воспитать в зрелом возрасте. Тренировку нужно начинать с детства, постепенно увеличивая нагрузку.

Конечно, нет лучшего «тренера» для этой цели, чем шашки, которые наши военные уже давно оценили по достоинству и отнесли «к важным средствам воспитания и культурного досуга». Нужно отметить увлечение шашками знаменитых полководцев. Наполеон во всех походах не расставался с перламутровой шашечной доской. Петр Первый не только сам играл, но и широко популяризировал шашки на ассамблеях. Увлекался также А.В. Суворов и др. Шашки не имеют прикладного значения в военном деле, но привлекают именно тем, что воспитывают и тренируют личностные качества творческого деятеля в любой области.

В отличие от взрослого, у ребенка абстрактное мышление почти не развито. Он ориентируется в предметном мире, опираясь, главным образом, на наглядно-действенное мышление, позволяющее взять предмет в руки, переставить, передвинуть, разобрать. Решая задачу, спортсмен может испробовать различные варианты. Этот метод «проб и ошибок», опирающийся на материальные или материализованные действия, в соревнованиях полностью исключается. Правила игры не допускают даже прикосновения с целью облегчить себе расчет. От первого и до последнего хода это процесс абстрактного мышления. У старших спортсменов и у взрослых, кроме этого, вырабатывается навык самостоятельно принимать окончательные решения в любой жизненной ситуации. Это очень важное профессиональное качество.

Велика роль шашек и в эстетическом воспитании. Красота комбинаций, этюдов и концовок доставляют любителям истинное наслаждение, не оставляя равнодушным даже людей, мало причастных к ним.

Не следует, однако, наивно полагать, что достаточно научить ребенка правильно играть и все остальное образуется. Шашки принесут желаемые результаты не стихийно, а только тогда, когда будут организованы и управляемы. Среди взрослых эти игры распространены, как вид спорта и досуга. В отличие от бесполезных игр, «убивающих» время, эти воспитывающие игры развивают личностные качества, создают духовные ценности, имеющие общественное значение. Приобретенные в игре творческие способности человек немедленно применяет в сфере производства. Игра требует ясности ума и мобилизации духовных сил. Систематическая игра, ставшая с детства потребностью, вырабатывает привычку к умственной деятельности и культурному использованию свободного времени. Отдыхая, познавай и совершенствуйся! Вот решение одного из аспектов рационального использования свободного времени.

* 1. **Специфика организации тренировочного процесса**

Специфика данной программы состоит в том, что большое внимание уделяется не только формам работы, направленным на интеллектуальное и физическое совершенствование спортсменов, достижение ими высоких спортивных показателей, но и методике выработки положительных социальных качеств личности - стрессоустойчивости и эмоционально-личностной адекватности, критичности мышления и креативности.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

- организация и реализация тренировочного процесса шашистов на этапах многолетней спортивной подготовки,

- воспитание высококвалифицированного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации и Тверской области.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

* формирование и развитие творческих спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья спортсменов;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* формирование устойчивого интереса к шашкам;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в шашках;
* привлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодежи к систематическим занятиям шашками;
* подготовка спортсменов-разрядников;
* подготовка спортсменов-инструкторов и судей по спорту из числа спортсменов.
	1. **Структура системы многолетней спортивной подготовки**

***Этап начальной подготовки.***

Этот этап рассчитан на 2 года подготовки!. На этом этапе выявляются дети, имеющие способности к занятиям русскими и стоклеточнымшашками,привитие интереса к занятиям шашками, овладение элементарными основами шашечной игры, ознакомление с основными тактическими идеями и приемами, получение первоначальных знаний по истории шашек, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков в качестве ассистента судей и тренеров.

В процессе подготовки используются различные формы и методы подачи материала:

1) занятия по шашкам;

 2) игровая деятельность;

3) индивидуальные занятия;

4) сеанс одновременной игры;

5) спарринг тренировки;

6) конкурсы решения задач;

7) участие в соревнованиях.

***Тренировочный этап.***

Данный этап рассчитан на 4года. На этом этапе ведется углубленное всестороннее наблюдение за каждым занимающимся и уделяется большое внимание развитию у спортсменов специальных качеств (шашечная память, быстрота восприятия нового материала, тактическая зоркость и др.). Целью этапа, является повышение спортивного мастерства занимающихся до уровня 2-1 спортивного разряда. По сравнению с предыдущими этапами подготовки, увеличивается роль самостоятельной и индивидуальной работы.

Добавляются следующие новые формы и методы работы:

**1)** изучение стратегии и тактики шашечной игры;
**2)** изучение сложных окончаний;

**3)** изучение дебютов;
**4)** изучение истории развития шашек, знакомство с сильнейшими шашистами разных столетий;
**5)** конкурсы решения комбинаций, задач и этюдов;
**6)** участие в ответственных личных и командных соревнованиях;
**7)** использование компьютерных программ по шашкам.

*Этап совершенствования спортивного мастерства.*

Этап заключается в привлечении к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов. Подготовка спортсменов высокой квалификации, способных пополнить составы кандидатов в сборные команды области и города. Добавляются следующие новые формы и методы работы:

1) изучение дебютов;
2) изучение сложных этюдных окончаний;

3) решения комбинаций, задач и этюдов повышенной сложности;

4) изучение партий чемпионов;
5) участие в ответственных личных и командных соревнованиях;
6) использование компьютерных программ по шашкам.

***Этапвысшего спортивного мастерства***.

 Дальнейшее совершенствование спортивного мастерства, достижение высоких спортивных показателей на всероссийских и международных соревнованиях.

### Компетенциирекомендуемые для зачисления на этап начальной подготовки

Таблица 2

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| 1.Ценностно-смысловые компетенции | + | + |
| 2.Общекультурные компетенции | + | + |
| 3.Обучающие познавательные компетенции | + | + |
| 4.Информационные компетенции | + | + |
| 5.Коммуникативные компетенции | + | + |
| 6.Социально-трудовые компетенции | + | + |
| 7.Компетенции личностного самосовершенствования | + | + |

### Компетенции рекомендуемые для зачисления на тренировочный этап

Таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Знание основных стратегических идей игры в дебюте | + | + |
| Знания об особенностях игры в простейших окончаниях | + | + |
| Умение оценивать простейшие позиции и реализовывать материальное преимущество | + | + |
| Способность реализовывать позиционное преимущество в малофигурных окончаниях | + | + |
| Знание основных тактических ударов и приемов | + | + |
| Умение применять в игре простейшие тактические приемы: двойной удар, связка, прорыв и др. | + | + |
| Умение вводить варианты определенных дебютов и схем в компьютер | + | + |
| Навыки самостоятельной работы над шашками | + | + |
| Первичные навыки по анализу собственных партий | + | + |
| Знание основных видов соревнований | + | + |
| Способность производить расчет вариантов | + | + |

### Компетенции, рекомендуемые для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица 4

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Знание приемов тактической, стратегической атаки в партии | + | + |
| Знание выдающихся шашистов мира | + | + |
| Развитое комбинационное и позиционное «зрение» | + | + |
| Знание технических приемов разыгрывания окончаний | + | + |
| Способность анализа ситуации | + | + |
| Понимание причинно-следственных связей | + | + |
| Умение анализировать и комментировать собственные партии | + | + |
| Способность анализировать и обобщать имеющийся материал | + | + |
| Навыки самостоятельной работы над шашистами | + | + |
| Первичные навыки по анализу собственных партий | + | + |
| Знание основных видов соревнований | + | + |
| Способность производить расчет вариантов | + | + |

### Компетенции рекомендуемые для зачисления на этап высшего спортивного мастерства

Таблица 5

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Наличие собственного дебютного репертуара | + | + |
| Умение использовать персональный компьютер для накопления базы разыгрывания дебютов и схем  | + | + |
| Работа с базами данных  | + | + |
| Анализ партий с помощью компьютера | + | + |
| Знание методики работы с литературой | + | + |
| Развитие способности аналитически мыслить | + | + |
| Освоение арсенала позиционных и тактических приемов и навыков | + | + |
| Развитие способности концентрировать внимание | + | + |
| Повышение интеллектуального потенциала | + | + |
| Спортивное звание | Мастер спорта РоссииГроссмейстер России |

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Режимы тренировочной работы по виду спорта шашки**

Тренировочный год начинается с 1 сентября. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта шашки, возможно привлечение дополнительного второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Комплектование тренировочных групп и режимы работы в спортивных школах, происходит с учетом всех возрастных особенностей становления спортивного мастерства, на основе научно обоснованной системы многолетней подготовки спортсменов. Переход занимающихся в следующие группы и соответственное увеличение физических и психологических нагрузок обусловлено стажем занятий, уровнем общей и специальной работоспособности, состоянием здоровья и показанными спортивными результатами.

Возраст детей при зачислении в группы начальной подготовки, зависит от индивидуально-биологического возраста, пола и физической подготовленности. Максимальный состав спортсменов в группе определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях и наиболее эффективным проведением тренировочного процесса.

Объем тренировочной работы в неделю является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Начиная, с этапа совершенствования спортивного мастерства, разрешается дополнительные занятия по индивидуальному плану, но не более 15% недельного объема.

Продолжительность одного занятия не должно превышать:

- в группах начального этапа подготовки 2-х часов;

- в группах тренировочного этапа 3-х часов;

- в группах этапа ССМ и ВСМ 4-5 часов, а при двух-трех разовых тренировках в день - 3-х часов.

Так же во время проведения специализированных тренировочных сборов, нагрузка может быть увеличена.

Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов в шашках. Спортивные соревнования - способ демонстрации, сравнения и оценки определённых способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления. Спортивные соревнования являются важнейшим фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время соревнования - средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов.

**2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта шашки**

Таблица 6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов в годах | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4  | 8 | 6  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничения | 9  | 2 |
| Этап высшего спортивногомастерства | Без ограничения | 12  | 1 |

**2.3. Процентное распределение общего объема спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки**

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта шашки

Таблица 7

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершен-ствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 5-7 | 4-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 5-7 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 45-58 | 45-58 | 50-70 | 40-60 | 30-57 | 30-50 |
| Теоретическая, психологическая подготовка (%) | 30-40 | 30-40 | 16-30 | 20-30 | 22-30 | 24-30 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 2-5 | 5-10 | 8-14 | 14-25 | 15-30 | 20-40 |

На основании нормативной части программы, разрабатываются планы подготовки групп, в зависимости от этапа подготовки, и индивидуальные планы спортсменов.

Тренировочные нагрузки подразделяются по характеру, величине, направленности, координационной сложности, психической напряженности.

Нормативные основы процесса подготовки характеризуются критериями к уровню спортивного мастерства по годам подготовки, соотношением средств подготовки и величины, структуры тренировочных и соревновательных нагрузок.

**2.4. Структура годичного цикла**

Таблица 8

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни** | **Основные элементы** | **Время** |
| Микроструктура | Тренировочное занятие | Для НП – до 2 часов, Т (СС) – до 3 часов, ССМ – до 4 часов, ВСМ – 4 часа. |
| Тренировочный день занятий | При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 астрономических часов |
| Микроцикл | ≈ неделя |
| Мезоструктура | Мезоцикл | Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов |
| Макроструктура | Макроцикл | Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈3-4 месяца, ≈0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. |

**2.5. Предельные тренировочные нагрузки**

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта шашки. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий.

Таблица 9

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | **6** | **8** | **9** | **12** | **21** | **24** |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 12 |
| Общее количество часов в год | **312** | **416** | **648** | **624** | **1092** | **1248** |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 260 | 312 | 364 | 624 |

**Примечания:**

1. Количество часовой нагрузки в неделю может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от этапа спортивной подготовки. Неизменным остаётся количество часовой нагрузки в год.

2. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

3. В группы на всех этапах спортивной подготовки спортсмены зачисляются на основании показанных результатов в официальных соревнованиях, присвоенных разрядов и сдачи контрольных испытаний и нормативов.

4. При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов и двух лет подготовки.

**2.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Таблица 10

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 1 |
| Отборочные | - | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 |
| Основные | - | 1 | 1 | 2 | 4 | 6 |

**2.7. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по шашкам, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Начиная со спортивной подготовки на начальном этапе второго года, спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере, не менее 1 раза в год. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

 Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления на этап спортивной подготовки. Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта шашки. Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования. Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности. Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

**2.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, организуются тренировочные сборы,

являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Особенности организации и проведения тренировочных сборов

Таблица 11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Вид тренировочныхсборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников сбора |
| Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

**2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку по шашкам, и иным условиям:

- кабинет для шашек, подготовленный к тренировочному процессу в соответствие с требованиями и нормами;

- комплекты шашек;

- шахматныечасы;

- демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур;

- интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, программное обеспечение для занятий);

- стол для руководителя;

- столы и стулья для занимающихся;

- судейские и организационные документы (турнирные таблицы, протоколы, карточки участников)

- шашечная литература (пособия, задачники и периодика) и др.

- наличие туалетов;

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

**Оборудование и спортивный инвентарь,**

**необходимые для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 12

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур | комплект | 1 |
| 2. | Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение) | штук | 1 |
| 3. | Шашки  | комплект | 10 |
| 4. | Мат гимнастический | штук | 1 |
| 5. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 6. | Ноутбук | штук | 1 |
| 7. | Секундомер | штук | 1 |
| 8. | Стол  | штук | 14 |
| 9. | Стул | штук | 14 |
| 10. | Турник навесной для гимнастической стенки | штук | 14 |
| 11. | Шахматные часы | штук | 10 |

Таблица 13

|  |
| --- |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** |
| № п/п | Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Шашечная доска складная с набором шашек | комплект | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |

**2.10.Требования к количественному составу групп подготовки**

Требования к количественному составу групп. Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно на 1 сентября календарного года.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

 - спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

 - возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;

 - результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

**Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по шашкам**

Таблица 14

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Количество занимающихся в группе |
| Min\*В соответствии с требованиями ФССП | Оптимальное в соответствии с требованиями ФССП | Max\* |
| НП | 1 год | 10 | 25 | 40 |
| 2 год | 10 | 25 | 40 |
| Т (СС) | 1 год | 6 | 20 | 25 |
| 2 год | 6 | 18 | 25 |
| 3 год | 6 | 16 | 25 |
| 4 год | 6 | 14 | 25 |
| ССМ | Весь период | 2 | 8 | 10 |
| ВСМ | Весь период | 1 | 4 | 10 |

**2.11.Требования к качественному составу групп подготовки**

Таблица 15

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Требования к уровню подготовки |
| название | период | продолжительность | Результаты выполнения этапных нормативов | Спортивный разряд или спортивное звание/ разряд |
| НП | До одного года | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки | - |
| Свыше одного года | 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | 3 юношеский |
| Т (СС) | Начальной спортивной специализации и (до двух лет) | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки | 2 юн-1юн |
| 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода на следующий год этапа спортивной подготовки | 3-2 разряд2-1 разряд1 разряд |
| Углубленной спортивной специализации и (свыше двух лет) | 3-й год |
| 4-й год |
| ССМ | Совершенствования спортивного мастерства | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки | Кандидат в мастера спорта |
| 2-й год |
| ВСМ | Высшего спортивного мастерства | Весь период | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

**В связи с отсутствием стандарта по виду спорта, для лиц, проходящих спортивную подготовку в адаптивной группе, программой предъявляются следующие требования:**

Таблица 16

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год подготовки | Минимальный возраст занимающихся (лет) | Уровень спортивной квалификации на начало года (разряд, звание) | Минимальное-максимальноеколичествозанимающихся в тренировочной группе  | Количество часов/ количество тренировок в неделю | Общее количество часов в годичном цикле(52 недели) |
| **Группы начальной подготовки (1-2 годы)** |
| 1 год | 7 | б/р | 6-10 | 6/3 | 312  |
| 2 год | 7 | 3 юн-2 юн | 6-10 | 8/4 | 416  |
| **Тренировочные группы – этап спортивной специализации (1-4 годы)** |
| 1 год | 8 | 2 юн-1 юн | 6-8 | 9/5 | 468 |
| 2 год | 8 | III | 6-8 | 9/5 | 468 |
| 3 год | 9 | II  | 6-8 | 12/6 | 624 |
| 4 год | 9 | I | 6 | 12/6 | 624 |
| **Группы спортивного совершенствования** |
|  | 9 | КМС | 4 | 21/7 | 1092 |
| **Этап высшего спортивного мастерства** |
|  | 12 | МС, ММ, МГ | 2 | 24/12 | 1248 |

**Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

**в адаптивных группах**

Таблица 17

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| общая физическая подготовка (ч) | 15 | 21 | 23 | 31 | 54 | 62 |
| специальная физическая подготовка (ч) | 16 | 20 | 24 | 31 | 54 | 62 |
| техническая, тактическая подготовка (ч) | 140 | 188 | 259 | 319 | 328 | 425 |
| теоретическая психологическая подготовка (ч) | 125 | 145 | 102 | 156 | 328 | 310 |
| участие в спортивныхсоревнованиях, инструкторская и судейская практика (ч) | 16 | 42 | 60 | 87 | 328 | 389 |
| Общее количество часов в год | **312** | **416** | **648** | **624** | **1092** | **1248** |

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта шашки;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта шашки;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с ЕКПМинспорта РФ по шашкам и календарным планом Российской федерации шашек.

В связи с отсутствием стандарта по виду спорта, для лиц, проходящих спортивную подготовку в адаптивной группе,спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы согласно ФССП по виду спорта шашки (см.таблица24)

**2.12.Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

 - на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- спортсменами в праздничные дни;

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

**III.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки шашистов, его распределение по годам подготовки, планирование спортивных результатов, организацию и проведение врачебного, тренерского контроля и психологического контроля, рекомендации по проведению спортивно-тренировочных занятий и соревнований, по технике безопасности.

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочного процесса**

1. Тренировочный процесс планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.

2.Планирование тренировочных занятий и распределение материала в группах проводится на основании годового плана-графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий.

3. Вплане предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4. На теоретических занятиях юные спортсмены знакомятся с развитием шашечного движения, историей шашек, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

5. На практических занятиях спортсмены применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков.

6. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

7. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, соревновательный и переходно-восстановительный этапы.

**Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

**Тренер, реализующий данную программу, обязан:**

- осуществлять всестороннюю спортивную подготовку спортсменов, выявлять и развивать их творческие способности;

- в течение года проводить общий инструктаж по технике безопасности и правилах поведения воспитанников на тренировочных занятиях;

- в процессе занятий соблюдать принцип доступности и последовательности;

- следить за своевременным прохождение медицинского обследования и предоставлением медицинских справок;

- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей спортсменови следить за их состоянием во время проведения занятий;

- комплектовать состав групп и принимать меры по сохранению ее контингента;

- составлять план-конспект занятия и обеспечивать его выполнение;

- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием.

**Воспитанники обязаны:**

- приходить на занятия в дни и часы согласно расписанию;

- выполнять тренировочнуюпрограммуспортивной подготовки;

- систематически заниматься физкультурой, вести активный образ жизни;

- своевременно проходить медицинский контроль и иметь справку о прохождении медосмотра.

**3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Таблица 18

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| общая физическая подготовка (ч) | 16 | 20 | 23 | 31 | 54 | 62 |
| специальная физическая подготовка (ч) | 16 | 20 | 23 | 31 | 54 | 62 |
| техническая, тактическая подготовка (ч) | 141 | 189 | 260 | 319 | 357 | 425 |
| теоретическая психологическая подготовка (ч) | 124 | 145 | 102 | 155 | 327 | 310 |
| участие в спортивныхсоревнованиях, инструкторская и судейская практика (ч) | 15 | 42 | 60 | 88 | 300 | 389 |
| Общее количество часов в год | **312** | **416** | **468** | **624** | **1092** | **1248** |

**3.3. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в лекционной форме и самостоятельным изучением тем. Материал распределяется на весь период спортивной подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

***Физическая культура и спорт***

Понятие о физической культуре, физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности.

Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека, интеллектуальное и культурное воспитание личности.

Единая Всероссийская спортивная классификация: разрядные нормы и требования по шашкам, почетные спортивные звания.

Основные формы организации занятий в Учреждениях, осуществляющих спортивную подготовку:

Всероссийские соревнования для воспитанников: спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Чудо-шашки», международные связи российских шашистов.

Судейство и организация соревнований: правила шашечной игры, первоначальные понятия, нотация, турнирная дисциплина, правило «тронул – ходи».

Основные положения шашечного кодекса: значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе, судейство на соревнованиях, воспитательная роль судьи.

Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские.

Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская, схевенингенская, система микроматчей, смешанная.

Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур.

Организация и проведение шашечных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка место соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

***Дебют***

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Классификация дебютов. Основные принципы разыгрывания дебютов. Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

Методы работы над дебютами. Принципы составления дебютного репертуара. Понятие дебютной новинки. Концептуальный метод изучения дебютных схем. Стратегия идеи основных дебютных схем.

***Миттельшпиль***

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетание идей.

Атака в шашечной партии. Инициатива и темп в атаке.

Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Защита в шашечной партии. О роли защиты в шашечной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм в защитительных мероприятиях. Тенденция перехода в контратаку.

Стратегическая и тактическая защита. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки.

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Определение стратегии. Элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана. Принцип реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. План игры. Оценка позиции.

Стратегическая инициатива.

Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции.

Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

***Эндшпиль***

Определение эндшпиля.

Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль. Сложные окончания.

***Основы методики тренировки шашиста***

Понятие отренировке. Формы и методы тренировки шашиста. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шашиста и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного процесса.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шашиста.

Закономерности тренировки шашиста: совершенствование, как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка (физическая, морально-волевая и психологическая, специальная выносливость), специальная подготовка.

Методы совершенствования подготовки шашистов: усвоение шашечной культуры (наследие прошлого и современные достижения), развитие комбинационного зрения и позитивного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

***Спортивный режим и физическая подготовка шашиста***

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Личная гигиена шашиста.

Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановлении. Понятие о калорийности. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шашиста.

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шашиста. Режим сна и питания шашиста. Двигательная активность шашиста. Требования к режиму шашиста. Режим шашиста во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шашиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.

***Российская и зарубежная шашечная литература***

Значение шашечной литературы для совершенствования шашиста. Обзор мировой шашечной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX-XX веков, современная литература.

Шашечные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. Обзор крупнейших соревнований. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии). Методика работы с шашечной литературой. Принцип составления обучающей и дебютной картотеки.

Перевод методических материалов в электронный вид.

**3.4. Практические занятия**

На практических занятиях спортсмены применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

С учетом специфики вида спорта шашки, определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта шашки осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для проведения практических занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного по виду спорта шашки допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

***Виды и формы практических занятий***

Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия.

Участие шашистов в квалификационных и тематических турнирах.

Разбор с тренером сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером.

Индивидуальные занятия тренера с юниорами в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Выполнение контрольно-переводных и разрядных нормативных требований.

Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты воспитанников.

Проведение тренером семинаров по актуальным разделам теории шашек, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение контрольных работ по пройденным темам, заслушивание аналитических докладов занимающихся.

Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов.

Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры. Упражнения для развития счетных способностей.

**3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психогигиена – это наука о сохранении психического здоровья человека, об условиях жизни, благоприятствующих психической деятельности, о профилактике нервно-психических отклонений.

Важнейшим фактором психогигиены является *режим дня*. По многочисленным данным, для шашиста–средняя специальная теоретическая подготовка должна составлять не более 5 часов в день. Психорегулирующей гимнастики днем позволяет без утомления продлить рабочий день шашиста до 8 часов. Естественно, что напряженная умственная деятельность чередуется с нормальным ночным сном.

В настоящее время ученые рекомендуют минимальную норму ночного сна – 5,5 часов. Ниже этой границы возможны функциональные отклонения в деятельности мозга. Сейчас считают, что важнее вставать в одно и то же время и менее значимо время отхода ко сну.

Спать следует головой на север или на восток. Свою индивидуальную норму сна можно установить, если сосчитать количество часов сна за неделю и разделить на 7. Ценны утренние часы сна, т.к. они сопровождаются сновидениями и имеют отношение к творческому мышлению. Полезен и дневной сон перед началом тура, но не более получаса. Второй важный компонент психогигиены шашиста – *двигательная активность.* Вынужденный сидячий образ жизни вызывает большую вероятность сосудистых заболеваний. Это требует усиления активной двигательной деятельности в течение всей жизни, а не только во время турнира.

В настоящее время установлена гигиеническая норма двигательной активности для поддержания здоровья человека. Ее нижняя минимальная границы – 10 тыс. шагов в сутки, что соответствует, примерно, двум часам ходьбы. Желательно иметь шагомер. Тренирующим эффектом обладает ходьба со скоростью 120 шагов в минуту. Чтобы определить свою физическую выносливость, можно использовать тест Купера. Взрослый человек должен за 12 минут пройти 2,3 км и больше, что соответствует высокому уровню выносливости, 2-2,2 км – оценка выше средней, 1,6-1,9 км – оценка средняя.

Нервные клетки потребляют большое количество кислорода. Поэтому важна кислородная устойчивость шашиста. Она определяется задержкой дыхания на выдохе (после вдоха выдохнуть, зажать ноздри и задержать дыхание как можно дольше). Меньше 34 секунд – проба неудовлетворительная, 35-39 секунд – проба удовлетворительная, больше 40 секунд – проба хорошая.

В физической подготовке надо использовать все виды циклической активности, учитывая личные наклонности. В настоящее время ходьбе отдают предпочтение в сравнении с бегом трусцой. С возрастом привязанности могут меняться. Статическая нагрузка (штанги, борьба) противопоказаны шашистам.

Третий важный компонент психогигиены шашиста – *правильное питание*, особенно во время соревнований.

Питание в условиях соревнования в течение 10-20 дней должно быть антистрессовым. Лучше есть меньше, но чаще – 4-5 раз. В ежедневном меню должны быть куриные яйца, рыба, сыр, говяжья печень. В этих продуктах много витаминов группы В, укрепляющих нервную систему. Не следует употреблять слишком жирную пищу, т.к. жиры поглощают много кислорода, замедляя реакции нервной системы. Обязательные гарниры к мясу и рыбе – салаты зеленого цвета (огурцы, листовой салат – хаса, петрушка, укроп, капуста, особенно морская). Заправлять их рекомендуется оливковым или подсолнечным маслом, тогда возникает ощущение сытости без чувства переполнения желудка. В перерывах между едой допустимы и желательны курага, чернослив, грецкие орехи, яблоки, бананы, избавляющие организм от шлаков. В особенно напряженные дни, при нарушении сна следует снизить поступление углеводов и принимать больше витамина С: до 1-2 граммов в сутки.

В жаркую погоду необходимо пить не менее 2 литров воды без газа, зеленый чай. Желательно употреблять клюкву, абрикосы, морковь, ананас. Увлекаться черным кофе не стоит, так как он усиливает напряжение и возбуждает нервную систему. В прохладную погоду напитки должны быть горячими.

Улучшают мозговое кровообращение и *дыхательные упражнения*. Йоговская дыхательная гимнастика через одну ноздрю может за 2-3 минуты расслабить, снять напряжение и мобилизовать, восстановить работоспособность.

Среди многих средств, влияющих на деятельность мозга, приоритетными следует считать психорегулирующую гимнастику, самовнушение, с помощью которых можно предупредить переутомление, снять невротические проявления и повысит интеллектуальный потенциал.

**3.5.1. Психологическая подготовка спортсменов**

**при организации тренировочного процесса**

Основное содержание психологической подготовки шашистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шашками;

- развитие личностных качеств;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;

- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шашистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шашистов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психологических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем тренерских наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность шашиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шашистов.

**3.6. Планы применения восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности спортсменам необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1. естественные и гигиенические;
2. медико-биологические;
3. психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после занятий и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна. Во время интенсивных тренировок на тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1. непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
2. водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10-15 минут);
3. ультрафиолетовое облучение по схеме;
4. отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);
5. дневной сон (1,5-2 часа).

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена.

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

Субъективно шашист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

***Естественные и гигиенические средства восстановления***

К данным средствам восстановления относятся:

1) рациональный режим дня;

2) правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;

3) естественные факторы природы.

Режим дняследует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания.Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шашечного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок.

Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

***Средства восстановления в тренировочном процессе***

Подсредствами восстановления в тренировочном процессе подразумевается, организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;

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

Нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств восстановления, средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шашиста имеет общефизическая подготовка.

Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

***Медико-биологические средства восстановления***

К данным средствам и методам восстановления относятся:

1) специальное питание и витаминизация;

2) фармакологические;

3) физиотерапевтические;

4) бальнеологические.

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

Применение фармакологических средств, планирование их применения, следует осуществлять у спортсменов с уровнем квалификации не ниже мастера спорта и под руководством врача.

Практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств, при всей их эффективности, не имеет должного распространения.

***Психологические средства восстановления***

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шашках. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо, чтобы и шашисты представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

**3.7. Планы антидопинговых мероприятий**

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

**Запрещенные вещества:**

• стимуляторы;

• наркотики;

•каннабиноиды;

• анаболические агенты;

• пептидные гормоны;

• бета-2 агонисты;

• вещества с антиэстрогенным действием;

• маскирующие вещества;

•глюкокортикостероиды.

**Запрещенные методы:**

• улучшающие кислородтранспортные функции;

• фармакологические, химические и физические манипуляции;

• генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговымкодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

• первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;

• второе нарушение: 2 года дисквалификации;

• третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

 Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах совершенствования спортивного мастерстваивысшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- информирование занимающихся по общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- информированиезанимающихсяпоконкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

 - увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду понеприменению допинга в спорте.

**3.8. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач Учреждения является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шашкам. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка место занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений другими занимающимися, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и в других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время подготовки на тренировочном этапе необходимо шашистов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Спортсмены этапа и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия, и проводить занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по шашкам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря. Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейского звания - судьи по спорту.

**3.9. Воспитательная работа**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Тем не менее, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами большое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочных процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого интеллектуального совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов спортивной подготовки.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разборка поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большое мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению заданий, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне: нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке шашиста следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

**Виды воспитания**

1. *Патриотическое:* воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

2. *Профессионально-спортивное:* развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

3. *Нравственное:* воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шашечного спорта.

4. *Правовое:* воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

**Воспитание спортивного коллектива:**

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;

- повышение знаний тренера о коллективе;

- формирование личности спортсмена;

- изучение спортсмена как члена коллектива;

- изучение группы как коллектива;

-изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;

- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет команды, фото и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

Содержание воспитательной работы.

1. Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.

2. Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия.

3. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.

4. Стремление тренера быть примером для воспитанников.

5. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.

6. Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.

7. Развитие и поддержание традиций приема в коллектив новичков.

8. Создание истории коллектива.

**3.10.Общефизическая подготовка**

1. **Общеразвивающие упражнения без предметов**

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении), сгибание - разгибание рук в упоре лежа.

Для мышц шеи и туловища: наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами и вращениями.

Для мышц ног: поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Спортивные и подвижные игры.

Туризм: походы, в том числе многодневные. Экскурсии и прогулки в лесу.

**2. Общеразвивающие упражнения с предметами**

Со скакалкой: с короткой – подскоки на одной и двух ногах ног, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной – пробегание под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и двух ногах.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, на коленях, лежа), с различными положениями палки (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание через палку, круты, упражнения с сопротивлением партнера.

С баскетбольными мячами: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной, двумя руками, с места ив движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом.

**3. Дыхательная гимнастика**

1-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8,12, 16, 20 и более шагов.

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводиться до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

3-е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха, и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

4-е упражнение. Выполняется в движении или стоя на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

**3.11. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

**Методические рекомендации к этапу начальной подготовки до года (НП-1) , в том числе и для адаптивных групп**

В группах начальной подготовки первого года НП-1 программой предусматривается 6 часов в неделю. В первые два месяца занятий с юными шашистами изучается элементарный шашечный материал - первоначальные понятия о шашках. Успешность усвоения правил игры зависит от индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Один быстро «схватывает» и быстро забывает, другой думает заметно медленнее, зато запоминает надолго.

После ознакомления с шашечной доской и правилами игры вводятся новые понятия: большая дорога, двойники, тройники, косяк. Необходимо ознакомить детей с простейшими ударами - специально подобранными расположением шашек, в которых надо найти один или несколько ходов, позволяющих решить задание. Задачи желательно красочно оформить на отдельных карточках и давать с учетом индивидуальных способностей ребенка. Здесь эффективно «работают» спортивный и зрелищный компоненты, их соревновательная сущность, игровой характер, который стимулирует интерес к шашкам, стремление овладеть правилами игры, попробовать свои силы за доской. На самом начальном этапе можно проводить соревнования не с полным комплектом шашек, четыре против четырех или восемь против восьми.

При освоении правил игры большое значение имеет разнообразие практических занятий. Тщательно продумав заранее, как наилучшим образом раскрыть тему календарно-тематического плана, тренер-преподаватель подбирает упражнения. При этом задания для освоения и закрепления материала должны ярко выражать мысль, идею, которую тренер хочет донести до спортсмена. Поэтому задания не следует перегружать большим количеством шашек. Свойства внимания человека таковы, что одновременно он может различить и запомнить максимум шесть объектов. При недостатке заданий на конкретную тему тренер волен проявить своё творчество: создать, придумать необходимые ему дидактические материалы.

Следующий этап изучения шашек наступает после прочного усвоения всех правил игры. В соответствии с принципом историзма в развитии шашечной игры как части общечеловеческой культуры освоение дебюта следует начинать с основных принципов разыгрывания начальной стадии партии: развитие отсталых шашек, овладение центром. Счётная игра, способствующая усвоению тактических приёмов и развитию техники расчёта вариантов, начинается в раннем дебюте.

На середину игры - миттельшпиль в группах НП отведено значительно больше времени, происходит плавный переход к понятиям о середине игры, о стратегии и тактике в шашках.

В тактике миттельшпиля основные тактические приёмы по-прежнему на первом месте. Тактические приёмы необходимо чётко различать по степени сложности. Спортсмены регулярно решают задания с применением именно этих приёмов. В то же время осуществляется и расширение представлений - связки различаются по видам: связка левого и связка правого фланга.

Понятие о комбинации с её элементами вводится постепенно. Жертва (добровольная отдача материала) - получает особую значимость в представлениях начинающих о шашечной игре, так как является качественным сдвигом в понимании законов шашек.

При проведении классификационных внутригрупповых турниров с нормой 3 юношеского разряда через определённый промежуток времени наблюдается расслоение спортсменов по уровням подготовки: одни без особых усилий выполняют норму 3 юношеского разряда, другие преодолевают начальную классификационную ступеньку с трудом, а некоторым и к концу года это пока не по силам. Целесообразно после первого сыгранного турнира разделить группу на подгруппы в соответствии со спортивными результатами. В этом случае получить 3 юношеский разряд получают шансы те, кому это не удалось сделать в общем турнире.

Возможность выполнить норму 3-го юношеского разряда появляется при участии в классификационных турнирах «выходного дня» в соответствии с официальным положением и расписанием занятий групп.

**Программа к этапу начальной подготовки свыше одного года (НП-2), в том числе и для адаптивных групп**

В группах начальной подготовки второго года НП-2 программой предусматривается 8 часов в неделю. В втором году спортсмены знакомятся с Единой Российской Спортивной Классификацией, получают представление о разрядных и требованиях; о почётных званиях спортсменов и тренеров.

Темы дебютной теории органически увязываются с историей развития шашек. Изучаются начала «Городская партия», «Обратная городская партия», «Отыгрыш». Особое место отводится ловушкам в дебютах. Вводится понятие «Гамбит» на примере изучения «Гамбита Кукуева». Заостряется внимание занимающихся на таких моментах, как мобилизация сил в дебюте, борьба за центр, прорыв.

При изучении миттельшпиля необходимо регулярно выполнять упражнения с применением тактических приёмов. Проводятся конкурсы решения шашечных концовок и этюдов. Вводятся понятия: вариант, форсированный вариант; углубляются понятия, связанные с шашечной комбинацией (цель, мотив, тема комбинации).

В эндшпиле разбираются более сложные позиции. Две дамки и простая против дамки и простой, дамка и две простые против дамки и др.

Поскольку дамочные окончания встречаются на практике очень часто, полезно разбирать и решать сообща на демонстрационной доске этюды с наличием дамок.

Второй этап - подготовка шашиста к переходу на новый этап подготовки - спортивной специализации.

Происходит формирование навыков самопознания, саморефлексии. Спортсмен может оценить свою игру, попытаться найти ошибки и устранить недостатки, способен разбирать с тренером сыгранные партии, самостоятельно выполнять упражнения и домашние задания. Постепенно преодолевается импульсивность мышления и недооценка возможностей противника.

**Методические рекомендации к тренировочному этапу первого годаподготовки (Т-1), в том числе и для адаптивных групп**

Перевод на следующий этап определяет известную ответственность тренера, спортсмена и его родителей.

Развитие интереса к занятиям шашками поддерживается более полным представлением о соревновании. Спортсмены продолжают изучать Шашечный кодекс: узнают о положении, о статусе соревнований, о регламенте игры, о порядке открытия и закрытия соревнований.

Продолжается более подробное изучение открытых дебютов: «Вилочка», «Игра Бодянского», «Обратная игра Бодянского», «Перекресток». Дебютные «заготовки» берутся на вооружение и применяются на практике.

Комбинация предстаёт в новом свете - как совокупность элементарных тактических приёмов. Разбираются и решаются сначала сообща, затем самостоятельно комбинации на сочетание идей. Техника расчёта вариантов развивается постоянным решением упражнений и комбинаций. Спортсмены учатся строить «дерево вариантов». Выбрав из нескольких вероятных ходов один, производят поиск ответных ходов противника. На одном из ответных ходов строится первая «ветвь». Расчёт производится по полуходам. Затем строится вторая «ветвь» и т. д. На первом этапе можно подобрать задания, где первый ход в комбинации известен.

Понимание позиции не приходит сразу, оно складывается годами. Поэтому очень важно разбирать сыгранные партии, (желательно сразу в день игры) выявляя дебютные ошибки, отмечая критические моменты в партии; давать оценку позициям и тренироваться в выборе плана игры.

Самостоятельная работа –впрограмму занятий группы входит индивидуальная работа для спортсменов. Во время подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо поставить дебют, изучить теоретические позиции, проанализировать различные партии, найти и устранить ошибки, встречающиеся в партиях юных шашистов, поработать над психологической подготовкой спортсмена. Все эти проблемы лучше решать с спортсменами индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шашиста.

Таблица 19

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание и виды работ | Теория | Практика |
| Постановка дебюта | 2 | 2 |
| Подготовка к соревнованиям | 2 | 3 |
| Разбор партий участников соревнований | 5 | - |
| ИТОГО: 14 | 9 | 5 |

Темы занятий

1. Подготовка к конкретному противнику.
2. Разбор партий.
3. Просмотр подборок партий по дебютам.
4. Анализ и устранение ошибок.
5. Правила поведения во время игры, подготовка к соревнованиям.
6. Работа с литературой.

**Методические рекомендации к тренировочному этапу второго года подготовки(Т-2), в том числе и для адаптивных групп**

Спортсмены группы имеют 2 и 3 спортивные разряды. Выявляются лидеры в шашечной подготовке, за которыми тянутся другие. С такими спортсменами необходимо работать индивидуально и на занятиях в группе, и отдельно.

Роль индивидуальных занятий возрастает и с увеличением нагрузки в общеобразовательной школе. Имеется несколько вариантов для реализации задуманного. Например, спортсмены группы работают с раздаточным материалом, прорабатывая тему по плану, а тренер с одним спортсменом по конкретной теме. Другой вариант - тренер проводит конкурс решения комбинаций. Объяснив задание, вызывает спортсмена и работает с ним индивидуально. Лидеру можно дать задание на дом: подготовить небольшой доклад на определённую тему и выступить перед группой, используя демонстрационную доску.

Самостоятельная работа дома становится актуальной для всех спортсменов группы: разобрать дебютную схему, примерные партии по избранному началу, проработать типовую позицию миттельшпиля.

Освещая историю развития шашек, тренер знакомит спортсменов с биографией и творчеством сильнейших шашистов 20 века Сокова, Литвиновича, Цирика.

Расширяется дебютный репертуар спортсменов. Разбор дебютных схем удобно проводить, имея в кабинете две демонстрационные доски для игры в шашки. Ходы делаются параллельно на обеих досках, на одной из них в случае необходимости можно разобрать одно из разветвлений и вернуться к исходной позиции. На данном этапе рассматриваются начальные ходы и планы сторон в «Городской партии», «Обратной городской», «Коле», «Игре Романычева», «Вилочке» и «Старой партии»

Миттельшпиль - самая главная из всех трёх стадий шашечной партии. Тактика и стратегия в миттельшпиле органически связаны между собой. В первую очередь после завершения дебюта игрок должен научиться распознавать и предвидеть комбинации. Поэтому для шашистов тренировочного этапа второго года изучение середины игры начинается с тактики. Далее необходимо определить, какие элементы позиции играют в ней решающую роль, затем оценить позицию и составить план игры, основанный на оценке создавшегося в данный момент расположения шашек на доске. Затем вступает в дело техника расчёта вариантов.

Продолжается изучение элементарных и несложных вопросов игры в эндшпиле: проводка шашки, этюды Саргина, ловля дамки, четыре дамки против двух.

Самостоятельная работа – впрограмму занятий группы входит индивидуальная работа для спортсменов. Во время подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо поставить дебют, изучить теоретические позиции, проанализировать различные партии, найти и устранить ошибки, встречающиеся в партиях юных шашистов, поработать над психологической подготовкой спортсмена. Все эти проблемы лучше решать с спортсменами индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шашиста.

Таблица 20

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание и виды работ | Теория | Практика |
| Постановка дебюта | 3 | 2 |
| Подготовка к соревнованиям | 3 | 4 |
| Разбор партий участников соревнований | 6 | - |
| ИТОГО: 18 | 12 | 6 |

Темы занятий

1. Подготовка к конкретному противнику.
2. Разбор партий. Просмотр подборок партий по дебютам.
3. Анализ и устранение ошибок.
4. Психологическая подготовка спортсмена.
5. Правила поведения во время игры, подготовка к соревнованиям.
6. Работа с литературой.

**Методические рекомендации к тренировочному этапу третьего годаподготовки (**Т-3) **, в том числе и для адаптивных групп**

Подготовленные шашисты регулярно выступают в основных городских соревнованиях по календарному плану спортивно-массовых мероприятий СШ. Разбор и анализ партий, сыгранных с сильнейшими игроками в турнирах более высокого ранга, обязателен.

Тренер, направляя своих спортсменов на выездные соревнования, готовит спортсменов таким образом, чтобы они почувствовали всю меру ответственности, выступая за СШ, представляя свой город. При этом запись всех партий, записанных чётко и аккуратно в блокнот шашиста, должна быть у каждого. Как правило, опытные тренеры производят разбор партий сразу после окончания. В такой период впечатления от партии свежи, и спортсмен способен передать все перипетии борьбы. Это важно потому, что в последние годы при переходе судейства на международные правила ФМЖД тренер-представитель не допускается в игровой зал. Необходимо приучатьспортсменов к тому, чтобы он интересовался, с кем играет в следующем туре, присматривался к игре возможных конкурентов, пытаясь выявить их сильные и слабые стороны.

Таблица 21

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание и виды работ | Теория | Практика |
| Постановка дебюта | 4 | 2 |
| Техника разыгрывания окончаний | 2 | 2 |
| Улучшение техники расчета | 2 | 2 |
| Подготовка к соревнованиям | 4 | 2 |
| Разбор партий участников соревнований | 4 | - |
| ИТОГО: 24 | 16 | 8 |

**Самостоятельная работа** - в программу занятий группы входит индивидуальная работа для спортсменов. Во время подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо поставить дебют, изучить теоретические позиции, проанализировать различные партии, найти и устранить ошибки, встречающиеся в партиях юных шашистов, поработать над психологической подготовкой спортсмена. Все эти проблемы лучше решать индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шашиста.

**Темы занятий**

1. Подготовка к конкретному противнику.
2. Разбор партий. Просмотр подборок партий по дебютам.
3. Анализ и устранение ошибок.
4. Психологическая подготовка спортсмена.
5. Правила поведения во время игры, подготовка к соревнованиям.
6. Работа с компьютером. Обучение компьютерным программам.
7. Работа с базами данных по дебютам, окончаниям. Решение задач.
8. Работа с литературой.

**Методические рекомендации к тренировочному этапу четвертого года**(Т-4) **, в том числе и для адаптивных групп**

Основные направления работы в тренировочной группе четвёртого года подготовки - углубление теоретических знаний, совершенствование техники расчёта вариантов, изучение типовых позиций миттельшпиля, расширение и углубление индивидуального дебютного репертуара, изучение сложных смешанных окончаний, развитие комбинационного зрения и позиционного чутья.

Спортсмены знакомятся с международными связями российских и зарубежных шашистов. Подобно освещается вопрос об учете и оформление результатов турнира. На данном этапе продолжается изучение творчества известных корифеев шашек начала 20 века (Бодянского, Шошина, Кукуева и др.) и развитие шашек после революции 1917 года.

Режим дня, правильное сочетание труда, отдыха, занятий спортом для юного спортсмена остаются актуальны на всех этапах подготовки. Режим сна и питание шашиста. Развитие конкурентоспособности, навыков преодоления эмоций гнева, страха.

Продолжается более подробное изучение дебютов. В том числе изучение методов работы над дебютной теорией, критическое изучение дебютных руководств, тщательный подбор материала и организация труда шашиста. Расширяется дебютный репертуар шашиста посредством изучения дебютов: «Кол», «Тычок», «Киевская защита», «Ленинградская защита».

Комбинация предстаёт в новом свете - как совокупность элементарных тактических приёмов. Разбираются и решаются сначала сообща, затем самостоятельно комбинации на сочетание идей. Техника расчёта вариантов развивается постоянным решением упражнений и комбинаций. Усложняются комбинации, упор делается на: тактику миттельшпиля, стратегически важные пункты, позиционную жертву шашки, инициативу и наилучшую расстановку шашек, а так же защите: стратегическая и тактическая защита, приемы тактической защиты (отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки).

Продолжается изучение эндшпиля: проблемы перехода из миттельшпиля в эндшпиль, дамка и две простые против дамки и простой, различные виды расположения шашек, сложные окончания.

Понимание позиции не приходит сразу, оно складывается годами. Поэтому очень важно разбирать сыгранные партии, (желательно сразу в день игры) выявляя дебютные ошибки, отмечая критические моменты в партии; давать оценку позициям и тренироваться в выборе плана игры.

Оценка позиции - «камень преткновения» для многих, даже опытных шашистов. Самостоятельная работа дома становится актуальной для всех спортсменов группы: разобрать дебютную схему, примерные партии по избранному началу, проработать типовую позицию миттельшпиля.

**Самостоятельная работа** - в Программу занятий группы входит индивидуальная работа для спортсменов. Во время подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо поставить дебют, изучить теоретические позиции, проанализировать различные партии, найти и устранить ошибки, встречающиеся в партиях юных шашистов, поработать над психологической подготовкой спортсмена. Все эти проблемы лучше решать индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шашиста.

Таблица 22

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание и виды работ | Теория | Практика |
| Постановка дебюта | 4 | 2 |
| Техника разыгрывания окончаний | 2 | 2 |
| Улучшение техники расчета | 2 | 2 |
| Подготовка к соревнованиям | 4 | 2 |
| Разбор партий участников соревнований | 4 | - |
| ИТОГО: 24 | 16 | 8 |

**Темы занятий**

1. Подготовка к конкретному противнику.
2. Разбор партий. Просмотр подборок партий по дебютам.
3. Анализ и устранение ошибок.
4. Психологическая подготовка спортсмена.
5. Правила поведения во время игры, подготовка к соревнованиям.
6. Работа с компьютером. Обучение компьютерным программам.
7. Работа с базами данных по дебютам, окончаниям. Решение задач.
8. Работа с литературой

**Методические рекомендации к этапу совершенствования спортивного мастерства, в том числе и для адаптивных групп**

Основные направления работы в тренировочной группе пятого года - углубление теоретических знаний, совершенствование техники расчёта вариантов, изучение типовых позиций миттельшпиля, расширение и углубление индивидуального дебютного репертуара, изучение сложных смешанных окончаний, развитие комбинационного зрения и позиционного чутья.

Регулярные выступления в основных городских соревнованиях по календарному плану спортивно-массовых мероприятий СШ становятся нормой. В городе проводится много соревнований областного и межрегиональногоуровня,и наиболее подготовленные шашисты могут проверить свои силы, играя с сильнейшими игроками. Разбор и анализ партий, сыгранных в турнирах более высокого ранга, обязателен. Формируется игровой стиль, индивидуальный дебютный репертуар. Выступления в соревнованиях способствуют развитию аналитического мышления, исследовательского подхода к шашечной игре. Возрастает роль самостоятельной работы дома с компьютерными программами и литературой. Тщательный разбор и анализ партий становятся нормой.

Большое значение приобретает создание базы данных на возможных конкурентов в Тверской области,Центральном Федеральном Округе и России. Вместе с тренером решается задача создания продуманной системы подготовки к соревнованиям и участия в них.

В миттельшпиле: изолированная шашка. Плюсы и минусы. Создание слабости в лагере противника. Инициатива и наилучшая расстановка шашек. Роль пункта ё4(е5) на разных стадиях игры. Конкретный подход к оценке позиции. Определение момента перехода к защите (контратаке). Составление плана защиты. Перегруппировка сил. Экономизм в защите. Наличие размена - преимущество позиции. Жертва материала ради перехода в эндшпиль. Своевременность перехода в эндшпиль. Игра на двух флангах. Стратегия игры в типовых позициях. Понятие схемы как планов сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных схем.

В области эндшпиля полезно решать этюды с самым разнообразным материалом. Запирание как один из приёмов борьбы. Примеры из партий ведущих мастеров шашек. Шашечные задачи с финальным запиранием. Две дамки и простая против дамки и простой. Четыре дамки против двух. Переход из дебюта в эндшпиль.

**Самостоятельная работа** - в программу занятий группы входит индивидуальная работа для спортсменов. Во время подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо поставить дебют, изучить теоретические позиции, проанализировать различные партии, найти и устранить ошибки, встречающиеся в партиях юных шашистов, поработать над психологической подготовкой спортсмена. Все эти проблемы лучше решать индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шашиста.

Таблица 23

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание и виды работ | Теория | Практика |
| Постановка дебюта | 4 | 2 |
| Техника разыгрывания окончаний | 2 | 2 |
| Улучшение техники расчета | 2 | 2 |
| Подготовка к соревнованиям | 4 | 2 |
| Разбор партий участников соревнований | 4 | - |
| ИТОГО: 24 | 16 | 8 |

**Темы занятий**

1. Подготовка к конкретному противнику.
2. Разбор партий. Просмотр подборок партий по дебютам.
3. Анализ и устранение ошибок.
4. Психологическая подготовка спортсмена.
5. Правила поведения во время игры, подготовка к соревнованиям.
6. Работа с компьютером. Обучение компьютерным программам.
7. Работа с базами данных по дебютам, окончаниям. Решение задач.
8. Работа с литературой.

**3.12.Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

 **Общие требования безопасности**

1. К работе в кабинет шашек допускаются спортсмены, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие инструктаж по технике безопасности, ознакомленные с инструкцией по технике безопасности и правилами поведения.

2. Опасными факторами в кабинете шашек являются:

- Физические (неисправная или несоответствующая требованиям мебель); опасное напряжение в электрической сети; технические средства подготовки;

- Химические (пыль);

-Психофизиологические (напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные статистические нагрузки и монотонность труда).

3. Работа спортсменов в кабинете шашек разрешается только в присутствии тренера.

4. Во время занятий посторонние лица могут находиться в кабинете только с разрешения тренера.

5. Во время перерывов между занятиями проводится обязательное проветривание помещения с обязательным выходом спортсменов из помещения.

6. Каждый спортсмен в ответе за состояние своего рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.

7. Необходимо на каждом занятии проводить профилактику нарушения осанки и зрения. Для этого нужно следить за рабочей позой во время работы на тренировках.

Правильная поза:

- Длина сиденья должна соответствовать длине бедер спортсмена;

 - Высота ножек стула должна равняться длине голени;

- Голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол;

 -Между краем стола и грудной клеткой сидящего спортсмена необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка;

- Расстояние от глаз до стола соответствует 30-35 см;

- Позвоночник опирается на спинку стула;

- Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно;

- Плечинаходятся на одном уровне.

8. Спортсмены не должны приносить посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

9. Спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

10. Спортсмены должны знать место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь.

11. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру.

12. Спортсмены запрещается без разрешения тренера подходить к имеющемуся в кабинете оборудованию, закрытым книжным шкафам.

13. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции, привлекаются к ответственности.

**Требования безопасности перед началом тренировки**

1. Проверить правильность установки стола, стула.

2. Подготовить к работе рабочее место, убрав все лишнее со стола, а портфель или сумку в специально отведенное место.

3. Обо всех замеченных нарушениях, неисправностях, повреждениях и поломках немедленно доложить тренеру.

4. При работе в кабинете шашек категорически запрещается:

- находиться в классе в верхней одежде,

- находиться в классе с напитками и едой.

 **Требования безопасности во время тренировки**

1. Входить в класс по указанию тренера, соблюдая порядок и дисциплину.

2. Неукоснительно выполнять требования тренера.

3. Постоянно поддерживать порядок и чистоту своего рабочего места.

4. Спортсмены должны соблюдать правильную посадку: сидеть прямо, не сутулясь, опираясь областью лопаток на спинку стула, с небольшим наклоном головы вперёд; предплечья должны опираться на поверхность стола.

5. Не включать самостоятельно компьютер.

6. Рекомендуется использовать оздоровительные моменты на тренировках:

- Физкультминутки, динамические паузы;

- Минутки релаксации;

- Дыхательная гимнастика;

- Гимнастика для глаз;

 - Массаж активных точек;

 - Речевая гимнастика.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При возникновении повреждений на столах или других местах проведения тренировки прекратить проведение занятий и сообщить тренеру. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены оборудования.

2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации спортивной школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4. При возникновении пожара в классе не впадать в панику, следовать инструкциям тренера. Немедленно эвакуировать спортсменов из кабинета через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации спортивной школы и в пожарную часть.

**Требования безопасности после окончания тренировки**

1. Привести в порядок рабочее место.

2. Все взятые для работы книги положить на место.

3. При обнаружении неисправности мебели или оборудования сообщить об этом тренеру.

4. Выходить из кабинета только с разрешения тренера, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

**3.13. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля**

Текущие медицинские наблюдения и медико-периодические обследования. ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

**Задачи ТМН:**

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;

- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;

- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;

- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного.

**Заключение по итогам ТМН включает**: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 2-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;

- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;

- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

Врачебно-тренерский контроль - это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-тренерский контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а так же спортивной одежды и обуви спортсменов;

- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

С помощью врачебно-тренерского контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействий физических нагрузок, на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.

- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки.

- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задача и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса.

- оценка и выбор медицинских, психологических, тренировочных средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок.

- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Для устранения выявленных недостатков, результаты наблюдения доводят до сведения тренеров и руководителя Учреждения.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а так же принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер определяет при этом работоспособность спортсменов, выполнения им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру-преподавателю своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными наблюдений тренера;

- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировочного процесса;

- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных тренировочных занятий за определенный период времени.

Психологический контроль заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. И, наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебно-тренерским, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

 Углубленное медицинское обследование.

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;

- проведение общего клинического обследования;

- проведение лабораторно-инструментального обследования;

- оценка уровня физического развития;

- оценка уровня полового созревания;

-проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;

- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;

- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год подготовки) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы Т(СС) проводится не менее 1раза в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО занимающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

1-й этап:

1. Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2. Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;

- определение уровня общей тренированности;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

3. Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап:

На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;

- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;

- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап:

На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень полового созревания;

- особенности физического развития к моменту обследования;

- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;

- уровень функционального состояния организма;

- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;

- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в шашках**

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по шашкам представлены в таблице.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Шашки»**

Таблица 24

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 1 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

1 – незначительное влияние

2– среднее влияние

3 – значительное влияние

*Скоростные способности*.

 Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

*Мышечная сила.*

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

*Вестибулярная устойчивость.*

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

*Выносливость.*

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

*Гибкость*.

 Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой.

Гибкость зависит от следующих факторов:

 • анатомических особенностей суставов;

• эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

• способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц - антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

*Координационные способности*.

 Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности. Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

*Телосложение.*

 Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

**4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки**

***(в том числе и для адаптивных групп)***

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта шашки;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

 - укрепление здоровья спортсменов;

 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шашки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

 - общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

 - приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шашки;

 - формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

 - достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

 - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

 Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

 Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

 - комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;

 - нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации.

# 4.3.**Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки**

**(*в том числе и для адаптивных групп*)**

**Методические указания по организации контрольно-переводных нормативов.**

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовленности проводятся по итогам спортивного сезона, для выявления уровня подготовки спортсменов, и перевода их на соответствующий период или этап подготовки, и являются обязательными для всех занимающихся Учреждения.

Спортсмены, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы, выполнившие требования по присвоению соответствующих спортивных разрядов, переводятся на следующий период или этап подготовки.

Спортсмены, не сдавшие по причине болезни контрольно-переводные нормативы, на основании решения Тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы в резервный день.

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления на этапы подготовки**

**в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта шашки.**

Таблица 15

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** |
| **Этап начальной подготовки** |
|  | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,9 с) | Бег на 30 м (не более 7,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Выносливость | Приседание без остановки (не менее 10 раз) | Приседание без остановки (не менее 8 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) |
| Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз) |
| Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 2 раз) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу(пальцами рук коснуться пола) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
| Скоростные качества | Бег на 60 м (не более 11,6 с) | Бег на 60 м (не более 12,3 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| Выносливость | Приседание без остановки (не менее 15 раз) | Приседание без остановки (не менее 13 раз) |
| Бег на 1 км (не более 6 мин 10 сек) | Бег на 1 км (не более 6 мин 30 сек) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз) |
| Подъем туловища лежа на спине (не менее 13 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз) |
| Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу(пальцами рук коснуться пола) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| Скоростные качества | Бег на 60 м (не более 10,5 с) | Бег на 60 м (не более 11 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Выносливость | Приседание без остановки (не менее 20 раз) | Приседание без остановки (не менее 18 раз) |
| Бег на 1 км (не более 4 мин 50 сек) | Бег на 1 км (не более 6 мин) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) |
| Подъем туловища лежа на спине (не менее 16 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз) |
| Подтягивание из виса на перекладине(не менее 5 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(не менее 15 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола(не менее 5 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | «кандидат в мастера спорта» |
| **Этап высшего спортивного мастерства** |
| Скоростные качества | Бег на 60 м (не более 9,9 с) | Бег на 60 м (не более 10,3 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) | Прыжок в длину с места (не менее 165 см) |
| Выносливость | Приседание без остановки (не менее 25 раз) | Приседание без остановки (не менее 23 раз) |
| Бег на 2 км (не более 9 мин 30 сек) | Бег на 2 км (не более 11 мин 30 сек) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз) |
| Подъем туловища лежа на спине (не менее 18 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 14 раз) |
| Подтягивание из виса на перекладине(не менее 7 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(не менее 17 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола(не менее 8 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | «мастер спорта России», «гроссмейстер России» |

*Приложение №1*

*Таблица 25*

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И АДАПТИВНОЙ ГРУППЫ ПО ВИДУ СПОРТА ШАШКИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольное упражнение** | **Оценка** | **Юноши** | **Девушки** |
| **НП-1** | **НП-2** | **НП-1** | **НП-2** |
| 1 | Бег на 30 м (сек) | **5** | 6,9 | 6,7 | 7,2 | 7 |
| **4** | 7,1 | 6,9 | 7,4 | 7,2 |
| **3** | 7,2 | 7 | 7,5 | 7,4 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (сек) | **5** | 10,4 | 10,3 | 10,9 | 10,8 |
| **4** | 10,6 | 10,5 | 11,1 | 11 |
| **3** | 10,8 | 10,7 | 11,3 | 11,2 |
| 3 | Приседание без остановки | **5** | 10 | 11 | 8 | 9 |
| **4** | 9 | 10 | 7 | 8 |
| **3** | 8 | 9 | 6 | 7 |
| 4 | Подтягивание на перекладине (раз) | **5** | 2 | 3 | - | - |
| **4** | 1 | 2 | - | - |
| **3** | 0 | 1 | - | - |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | **5** | 7 | 8 | 4 | 5 |
| **4** | 6 | 7 | 3 | 4 |
| **3** | 5 | 6 | 2 | 3 |
| 6 | Подъем туловища лежа на полу (пресс) (раз) | **5** | 8 | 10 | 5 | 7 |
| **4** | 7 | 9 | 4 | 6 |
| **3** | 6 | 8 | 3 | 5 |
| 7 | Прыжок в длину с места (м) | **5** | 115 | 120 | 110 | 115 |
| **4** | 110 | 115 | 105 | 110 |
| **3** | 105 | 110 | 100 | 105 |
| 8 | Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз) | **5** | - | - | 4 | 5 |
| **4** | - | - | 3 | 4 |
| **3** | - | - | 2 | 3 |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами |  | Пальцами коснуться пола |
| 10 | Техническое мастерство | зачет/ не зачет | Дебют, Эндшпиль, Миттельшпиль |

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ И АДАПТИВНОЙ ГРУППЫ ПО ВИДУ СПОРТА ШАШКИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольное упражнение** | **Оценка** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Т-1** | **Т-2** | **Т-3** | **Т-4** | **Т-1** | **Т-2** | **Т-3** | **Т-4** |
| 1 | Бег на 60 м (сек) | **5** | 11,6 | 11,5 | 11,4 | 11,3 | 12,3 | 12,2 | 12,1 | 12 |
| **4** | 11,8 | 11,7 | 11,6 | 11,5 | 12,5 | 12,4 | 12,3 | 12,2 |
| **3** | 12 | 11,9 | 11,8 | 11,7 | 12,7 | 12,6 | 12,5 | 12,4 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (сек) | **5** | 10,1 | 10 | 9,9 | 9,8 | 10,7 | 10,6 | 10,5 | 10,4 |
| **4** | 10,3 | 10,2 | 10,1 | 10 | 10,9 | 10,8 | 10,7 | 10,6 |
| **3** | 10,4 | 10,3 | 10,2 | 10,1 | 11 | 10,9 | 10,8 | 10,7 |
| 3 | Бег на 1000 км (мин,сек) | **5** | 6,10 | 6,05 | 6,00 | 5,55 | 6,30 | 6,25 | 6,20 | 6,15 |
| **4** | 6,15 | 6,10 | 6,05 | 6,00 | 6,35 | 6,30 | 6,25 | 6,10 |
| **3** | 6,20 | 6,15 | 6,10 | 6,05 | 6,40 | 6,35 | 6,30 | 6,05 |
| 4 | Подтягивание на перекладине (раз) | **5** | 3 | 4 | 5 | 6 | - | - | - | - |
| **4** | 2 | 3 | 4 | 5 | - | - | - | - |
| **3** | 1 | 2 | 3 | 4 | - | - | - | - |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | **5** | 12 | 13 | 14 | 15 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **4** | 11 | 12 | 13 | 14 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **3** | 10 | 11 | 12 | 13 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 6 | Подъем туловища лежа на полу (пресс) (раз) | **5** | 13 | 14 | 15 | 16 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **4** | 12 | 13 | 14 | 15 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **3** | 11 | 12 | 13 | 14 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 7 | Прыжок в длину с места (м) | **5** | 140 | 150 | 160 | 170 | 130 | 140 | 150 | 160 |
| **4** | 135 | 145 | 155 | 165 | 125 | 135 | 145 | 155 |
| **3** | 130 | 140 | 150 | 160 | 120 | 130 | 140 | 150 |
| 8 | Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз) | **5** | - | - | - | - | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **4** | - | - | - | - | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **3** | - | - | - | - | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами |  | Пальцами коснуться пола |
| 10 | Техническое мастерство | зачет/ не зачет | Дебют, Эндшпиль, Миттельшпиль |

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И АДАПТИВНОЙ ГРУППЫ ПО ВИДУ СПОРТА ШАШКИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольное упражнение** | **Оценка** | **Юноши** | **Девушки** |
| **ССМ** | **ССМ** |
| 1 | Бег на 60 м (сек) | **5** | 10,5 | 11 |
| **4** | 10,7 | 11,2 |
| **3** | 10,8 | 11,3 |
| 2 | Бег 1000 м (мин, сек) | **5** | 4,50 | 6 |
| **4** | 4,55 | 6,05 |
| **3** | 5,00 | 6,10 |
| 3 | Приседание без остановки | **5** | 20 | 18 |
| **4** | 18 | 16 |
| **3** | 16 | 14 |
| 4 | Подтягивание на перекладине (раз) | **5** | 5 | - |
| **4** | 4 | - |
| **3** | 3 | - |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | **5** | 16 | 12 |
| **4** | 15 | 11 |
| **3** | 14 | 10 |
| 6 | Подъем туловища лежа на полу (пресс) (раз) | **5** | 16 | 12 |
| **4** | 15 | 11 |
| **3** | 14 | 10 |
| 7 | Прыжок в длину с места (м) | **5** | 160 | 150 |
| **4** | 155 | 145 |
| **3** | 150 | 140 |
| 8 | Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз) | **5** | - | 15 |
| **4** | - | 14 |
| **3** | - | 13 |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами |  | ладонями рук коснуться пола |
| 10 | Техническое мастерство | зачет/ не зачет | Дебют, Эндшпиль, Миттельшпиль |
| 11 | Спортивное звание |  | Кандидат в мастера спорта |

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И АДАПТИВНОЙ ГРУППЫ ПО ВИДУ СПОРТА ШАШКИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольное упражнение** | **Оценка** | **Юноши** | **Девушки** |
| **ВСМ** | **ВСМ** |
| 1 | Бег на 60 м (сек) | **5** | 9,9 | 10,3 |
| **4** | 10,1 | 10,5 |
| **3** | 10,3 | 10,7 |
| 2 | Бег 2000 м (мин, сек) | **5** | 9,30 | 11,30 |
| **4** | 9,40 | 11,40 |
| **3** | 9,50 | 11,50 |
| 3 | Приседание без остановки | **5** | 25 | 23 |
| **4** | 24 | 22 |
| **3** | 23 | 21 |
| 4 | Подтягивание на перекладине (раз) | **5** | 7 | - |
| **4** | 6 | - |
| **3** | 5 | - |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | **5** | 20 | 14 |
| **4** | 19 | 13 |
| **3** | 18 | 12 |
| 6 | Подъем туловища лежа на полу (пресс) (раз) | **5** | 18 | 14 |
| **4** | 17 | 13 |
| **3** | 16 | 12 |
| 7 | Прыжок в длину с места (м) | **5** | 175 | 165 |
| **4** | 170 | 160 |
| **3** | 165 | 155 |
| 8 | Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз) | **5** | - | 17 |
| **4** | - | 16 |
| **3** | - | 15 |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами |  | ладонями рук коснуться пола |
| 10 | Техническое мастерство | зачет/ не зачет | Дебют, Эндшпиль, Миттельшпиль |
| 11 | Спортивное звание |  | Мастер спорта РФ, гроссмейстер РФ |

**4.4. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса**

Приказ Минздрава России от 01.03.2016 N 134 н
"О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 N 42578)

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее одного раза в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебные наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

**V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**5.1.Список библиографических источников**

1. Абаулин В. И. Начала в шашечной партии. - М.: ФиС, 1965. 72с.
2. Акимов Р.Ф. Вилочка. - Якутск: 1998.
3. Барский Ю. П., Голосуев В. М., Мамонтов А. В., Пименов В. С. Русские шашисты: Саргин Д., Бодянский П., Шошин А. М.: 1985. 208 с.
4. Белоусов В. Н., Давыдов С. И., Шац М. Б. Курс шашечных лекций книга первая.Челябинск.: 1998. 240 с.
5. Белоусов В.Н. Шашечный всеобуч в школе.- Челябинск, 1998.
6. Белянин Г.П. Задача в русских шашках. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1969.
7. Белоусов В. Н., Шац М. Б. Курс шашечных лекций книга вторая. Челябинск.: 1995. 240 с.
8. Берн Э. Игры, в которые играют люди. - СПб.: Лениздат, 1992.
9. Бодров И.М., В.М. Высоцкий. Курс шашечных окончаний. Часть 1. Две на две. - М.: Владос, 2001.
10. Виндерман А. И., Герцензон Б. М. Шашки для всех. М.:1983. 128 с.
11. Городецкий В. Б. Книга о шашках. М.: 1984. 271 с.
12. Вигман В. и Швандерс Ю. «Косяк» и «Отказанный косяк». Методическое пособие. Часть I. — Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров Латвийской ССР. Научно-методический совет. -Рига, 1971(1972).
13. Вигман В. и Швандерс Ю. «Косяк» и «Отказанный косяк». Методическое пособие. Часть II. — Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров Латвийской ССР. Научно-методический совет. -Рига, 1971(1972).
14. Козлов И., Миротин Б. Комбинации и ловушки в русских шашках. - М.: Физкультура и спорт, 1960.
15. КукуевН.А. 125 шашечных этюдов. - М.: Физкультура и спорт, 1950.
16. Линдер И. М. А. Д. Петров первый русский шахматный мастер. М.: 1955. 246 с.
17. Литвинович В. С., Негра Н. Н. Курс шашечных дебютов. - Минск: Полымя, 1985.
18. Литвинович В. и Швандерс Ю. «Гамбит Кукуева», «Обратный косяк». Методическое пособие. Часть I и II. — Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров Латвийской ССР. Научно-методический совет. -Рига, 1971(1972).
19. Литвинович В. и Швандерс Ю. «Гамбит Кукуева», «Обратный косяк». Методическое пособие. Часть III и IV. — Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров Латвийской ССР. Научно-методический совет. -Рига, 1972.
20. Литвинович В., Швандерс Ю. «Обратный кол». Лекторий. — Федерация шашек Латвийской ССР. -Рига, 1973—1974.
21. МаньшинС.С., Громов Г.В. Программа подготовки юных шашистов. 1 часть. Русские шашки. - СПб., 1992.
22. МикеринИ.И. Дебюты: "Обратный кол" и "Отказанный кол".Методическое пособие по русским шашкам. - Государственный Комитет Азербайджанской ССР по физической культуре и спорту, кооператив "Досуг". - Баку, 1990.
23. МикеринИ.И. Шашечный дебют "Обратный кол" и "Двойной кол". Методические рекомендации по обучению игре в шашки. - Симферопольский кооператив "Физкультура и здоровье" - Симферополь, 1990.
24. Рамм Л. М. Курс шашечных начал: Руководство к изучению игры. - М.: ФиС, 1953.
25. Ряэк П. Дебют "Обратный кол". Методическое пособие по русским шашкам. - Кооператив "Каисса". - Таллин, 1991.
26. Ряэк П. Шашечный дебют "Обратный косяк". Часть II. Методические рекомендации по обучению игры в шашки. - Симферопольский кооператив "Физкультура и здоровье", 1989.
27. Сергеев Ф.В. "Обратная игра Бодянского". Часть 1. Методическое пособие по русским шашкам. - Клуб любителей шашечной игры. - Москва, 2000.
28. Цукерник Э.Г. Русские шашки. Теория дебютов. - Рига, ГЬЮ8, 1996.
29. ЧернопищукА.С., Горин А.П., Высоцкий В.М. Дебют "Косяк". Часть первая. Методическое пособие по русским шашкам. - "Досуг", Баку, 1989.
30. ЧернопищукА.С., Горин А.П., Высоцкий В.М. Дебют "Косяк". Часть вторая. Методическое пособие по русским шашкам. - "Досуг", Баку, 1989.
31. С.П.Евсеев. Том 1. Теория и организация адаптивной физической культуры. – «Советский спорт», Москва, 2007.
32. С.П.Евсеев. Том 2. Теория и организация адаптивной физической культуры. – «Советский спорт», Москва, 2007.

**5.2. Список Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)

2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

3. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)

4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)

5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

**VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

Таблица 26

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | вид спорта наименование физкультурного мероприятия | сроки проведения | место проведения |
|  | Первенство СШ- этап 5 100 клеток шашки | январь | МБУСШ «Лидер» |
|  | Первенство Московского района среди МОУ СОШ по шашкам | январь | МБУСШ «Лидер» |
|  | Первенство Тверской области по шашкам | январь | МБУСШ «Лидер» |
|  | Первенство СШ – этап 5 64 клеток шашки | январь | МБУСШ «Лидер» |
|  | Первенство Тверской области 100 клеток шашки | февраль | МБУСШ «Лидер» |
|  | Первенство и чемпионат г. Твери по шашкам | февраль | МБУСШ «Лидер» |
|  | Первенство СШ – этап 6 100 клеток шашки | февраль | МБУСШ «Лидер» |
|  | Канны - опен этап кубка мира Чемпионат Европы среди женщин Блиц - 100 клеток шашки | февраль | Канны. Франция |
|  | Первенство СШ – 6 этап по шашкам | февраль | МБУСШ «Лидер» |
|  | Первенство и чемпионат г. Твери 100 клеток | март | МБУСШ «Лидер» |
|  | Первенство СШ – этап – 7 по шашкам | март | МБУСШ «Лидер» |
|  | Всероссийский турнир памяти А.Новикова 100 клеток шашки | март | МБУСШ «Лидер» |
|  | Первенство России 100 клеток шашки | март | Ижевск |
|  | Первенство СШ - этап 7 по шашкам | март | МБУСШ «Лидер» |
|  | Финал областной Спартакиады « Чудо шашки» | март | МБУСШ «Лидер» |
|  | Чемпионат Тверской области по шашкам | апрель | МБУСШ «Лидер» |
|  | Первенство СШ - этап 8 100 клеток шашки | апрель | МБУСШ «Лидер» |
|  | Первенство СШ - этап 8 шашки | апрель | МБУСШ «Лидер» |
|  | Областной турнир памяти Н.Сретинского шашки | май | МБУСШ «Лидер» |
|  | Первенство СШ – этап 9 100 клеток шашки | май | МБУСШ «Лидер» |
|  | Первенство Тверской области по быстрым шашкам | май | МБУСШ «Лидер» |
|  | Первенство СШ - этап 9 по шашкам | май | МБУСШ «Лидер» |
|  | Чемпионат и первенство России 64/100 шашкам | май | Лоо (Краснодарский край) |
|  | Всероссийский турнир «Таманский полуостров» 100 клеток шашки | июнь | Краснодарский край |
|  | Чемпионат ЦФО и СЗФО 100 клеток шашки | июнь | Тверь |
|  | Первенство ЦФО и СЗФО 100 клеток шашки | июнь | Тверь |
|  | Городской турнир «Звёзды Верхневолжья» по шашкам | июнь | МБУСШ «Лидер» |
|  | Всероссийский турнир «Звёзды Верхневолжья»По шашкам | июнь | МБУСШ «Лидер» |
|  | Первенство Европы 100 клеток шашки | август | Белоруссия |
|  | Кубок России среди взрослых, Всероссийский турнир среди юношей и девушек по шашкам | сентябрь | Лоо (Краснодарский край) |
|  | Первенство мира 100 клеток по шашкам | октябрь | Польша |
|  | Чемпионат Тверской области 100 клеток шашки | ноябрь | МБУСШ «Лидер» |
|  | Матч ветераны-молодёжь, посвящённый дню освобождения г. Калинина в ВОВ по шашкам | декабрь | МБУСШ «Лидер» |