

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Стратегия»**

РАССМОТРЕНА
На заседании педагогического совета
МБУ ДО «СПШ «Стратегия»
Протокол №8 от 26.06.2024г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО «СПШ «Стратегия»
А.В. Санников
Приказ от 28.06.2024г. № 103



**Дополнительная общеразвивающая программа
по шашкам**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст: 6-18 лет
Срок реализации: 2 года

г. Нижний Тагил 2024 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи Программы.....	4
3. Планируемые результаты освоения учащимися содержания Программы	6
4. Учебный план и содержание Программы	8
5. Система контроля и зачётные требования	16
6. Условия реализации Программы	23
7. Методические материалы	23

1. Пояснительная записка

Шашки – это не просто вид спорта. Шашки – это увлекательный досуг, тонкий расчет, замечательная тренировка памяти и умения просчитать игру на несколько ходов вперед, мастерство предвидеть ходы соперника. Шашки – это и железная выдержка, упорство, умение владеть собой и своими нервами. Шашки отлично развивают память и логическое мышление, а также воспитывают трудолюбие и волю к победе. Каждый шашист, при соответствующей подготовке, может приобрести спортивные качества, которые позволяют ему добиться высших результатов для его индивидуальных возможностей.

Шашки являются одним из популярных видов спорта во всем мире. Спортивную деятельность шашиста обычно ассоциируют с умственной работой, имеющей яркую эмоциональную окраску. Шашки, как вид соревновательной деятельности относятся к группе игровых видов спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Эта особенность шашек, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная шашечная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости. Процесс шашечной тренировки состоит из общей и специальной подготовки, которые взаимосвязаны друг с другом. Общая подготовка направлена, прежде всего, на всестороннее шашечное образование и развитие необходимых качеств шашиста-спортсмена. Специальная подготовка спортсмена осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений общей подготовки.

Дополнительная общеразвивающая программа по шашкам МБУ ДО СШ «Стратегия» (далее - Программа) направлена на формирование базовых навыков по виду спорта «шашки», выявление одаренных детей, способных пройти индивидуальный отбор для зачисления на этапы подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шашки» МБУ ДО «СШ «Стратегия».

Программа разработана с учетом действующих нормативных правовых актов в сфере дополнительного образования, в сфере физической культуры и спорта. Реализация программы осуществляется на основании муниципального задания.

Программа направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, выбранного вида спорта.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Новизна программы состоит в том, что большое внимание уделяется формам работы, направленным на интеллектуальное совершенствование учащихся, их знакомство с основными понятиями шашечной игры.

Также новизна в Программе обусловлена применением современных технологий: использование как контактной, так и бесконтактной организации образовательного процесса средствами дистанционного обучения на информационно-коммуникационных ресурсах (Zoom, Skype, и др.).

Актуальность создания Программы вызвана потребностями современных детей и их родителей, а также ориентирована на социальный заказ общества.

Программа базируется на современных требованиях модернизации системы образования, способствует соблюдению условий социального, культурного, личностного и профессионального самоопределения, а также творческой самореализации детей. Она направлена на организацию содержательного досуга обучающихся, удовлетворение их

потребностей в активных формах познавательной деятельности и обусловлена многими причинами: рост нервно-эмоциональных перегрузок, увеличение педагогически запущенных детей.

Данная Программа составлена с учётом накопленного теоретического, практического и турнирного опыта тренера-преподавателя, что даёт возможность обучающимся не только получить базовый уровень знаний шашечной игры в ходе групповых занятий, а также способствует индивидуальному развитию каждого обучающегося.

Обучаясь по данной Программе, обучающиеся познакомятся с историей и разновидностью шашечной игры, освоят теоретические основы шашечной игры, приобретут турнирный опыт и смогут получить спортивные разряды.

Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения (приостановления) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

Программа ориентирована на большое количество детей, желающих заниматься видом спорта «шашки», предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Педагогическая целесообразность Программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого ребенка к занятиям физической культурой и спортом, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности. Занятия в коллективе воспитывают чувство товарищества, взаимовыручки, умения чувствовать ответственность. Групповые занятия способствуют социализации и адаптации детей в обществе.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности Программы:

Отличительной особенностью Программы является формирование максимально доступной комфортной среды, воспитывающей у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, а именно шашками, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного умственного и физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

2. Цель и задачи Программы

Цель Программы – содействие всестороннему развитию личности обучающегося, способной к логическому и аналитическому мышлению, а также обладающей такими качествами, как целеустремлённость и настойчивость в достижении цели, через овладение базовыми компетенциями, общеразвивающими и спортивными навыками шашечной игры.

Задачи Программы:

1. Образовательные задачи:

- овладение учащимися знаниями теории и практики шашечной игры;
- формирование и развитие у учащихся на основе теоретических и практических занятий навыков ведения шашечной борьбы при помощи коллективного обсуждения шашечной стратегии и тактики;
- формирование навыков индивидуального и коллективного творчества с целью подготовки шашкистов – разрядников;
- подготовка к успешным выступлениям на различных соревнованиях;
- выявление способных и талантливых обучающихся для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства;
- использование новейших электронных и компьютерных технологий для изучения и получения учащимися шашечного опыта.

2. Развивающие задачи:

- развитие у обучающихся инициативы, логики, памяти, внимания, пространственного мышления, индивидуальности, самообладания, самостоятельности, эстетического вкуса и понимания красоты шашечных этюдов и комбинаций;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- развитие личностного потенциала;
- развитие коммуникативных навыков и качеств личности;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- развитие качеств «сильной личности», уверенности в себе.

3. Воспитательные задачи:

- воспитание общекультурных компетенций: умение применять на практике полученные шашечные знания, применять теорию на соревнованиях, грамотно вести шашечную борьбу за доской;
- воспитание и развитие интереса обучающихся к шашкам, к самостоятельной работе и творчеству;
- формирование высоконравственного, творческого и компетентного гражданина России;
- формирование социально-нравственных и культурных ценностей человека;
- формирование устойчивой мотивации к занятиям шашками и на участие в различных шашечных турнирах, соревнованиях муниципального, регионального и всероссийского уровня;
- пропаганда шашечного спорта;
- формирование навыка дисциплины, чувства коллективизма, ответственности.

Адресат Программы:

Программа ориентирована на детей от 6 до 18 лет (мальчики и девочки, юноши и девушки). Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовки, при наличии справки от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям избранном видом спорта. В группу зачисляются дети, желающие заниматься шашками, а также не прошедшие контрольно - нормативные требования по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. Наполняемость группы от 10 до 25 человек.

Форма обучения: очная, дистанционная.

Формы проведения занятий:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные и смешанные;
- самостоятельная работа (вне школы), для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки на период праздничных дней и дней отпуска тренера - преподавателя; в том числе с использованием дистанционных технологий на период ограничительных мер по эпидемиологическому благополучию в городе. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебным планом;

- участие в спортивных соревнованиях (открытых учебно-тренировочных занятиях) и мероприятиях;
- иные виды.

Режим занятий:

Продолжительность 1 занятия	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество человек в группе
45 минут (1 академический час)	3-6 занятий	6 часов	10-25

Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУ ДО «СШ «Стратегия», по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Объём и сроки реализации Программы:

Сроки реализации программы: 2 года. Продолжительность учебного года – 52 недели:

- 46 учебных недель,
- 6 недель – каникулярный период (с 01 июля по 15 августа).

Начало учебного года с 01 сентября. Конец учебного года 31 августа.

Объём Программы - 276 часов. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из СШ, зачислены на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (в соответствии с Положением о правилах приёма обучающихся в СШ, при наличии свободных мест).

3. Планируемые результаты освоения учащимися содержания Программы

Период	Планируемый результат (знания, умения)
Первый год обучения	<p>Знать основы шашечного кодекса, уметь записывать партию. Знать историю вопроса о происхождении шашек и распространении их на Земле. Показать знания простейших дебютных принципов, стратегических идей гибельного начала, нового начала. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества, разыгрывания середины партии. Уметь ловить дамку четырьмя, тремя дамками. Участвовать в турнирах первенств группы. Сдать зачёт по общефизической подготовке в соответствии с Программой своей возрастной группы.</p>
Второй год обучения	<p>Знать основы шашечного кодекса, уметь записывать партию краткой и полной нотацией, определять цвет полей шашечной доски по названным координатам «вслепую», понимать значение спортивных соревнований. Знать историю вопроса о различии шашек (международные, чеккерс, итальянские, бразильские, канадские, турецкие и другие). Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей «Гамбита Н. Кукуева», «Центральной партии», «Игры Петрова», «Отыгрыша». Показать умение осуществлять простые шашечные приёмы (комбинации) в пределах двух – трёх ходов. Владеть основами дамочного эндшпиля, понятиями «оппозиция», «цугцванг». Размен.</p>

Участие в турнирах первенств группы, в квалификационных турнирах. Сдавать зачет по общефизической подготовке в соответствии с Программой своей возрастной группы.
--

На конец учебного года основными показателями выполнения требований Программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники игры в шашки;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;

- удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;

- повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;

- формирование ценностных ориентаций;

- формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и тренером-преподавателем;

- навыки в изложении своих мыслей, взглядов;

- навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;

- развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

Обучающиеся по данной программе могут быть переведены в группу на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «шашки» по рекомендации Педагогического совета.

4. Учебный план и содержание Программы

Программа рассчитана на 2 года обучения: спортивно-оздоровительная группа (СОГ -1) первого года подготовки; спортивно-оздоровительная группа (СОГ -2) второго года подготовки.

Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по шахматам (нагрузка 6 часов в неделю):

№	Разделы спортивной подготовки	Год освоения программы	
		Первый год	Свыше года
I	Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	88	88
II	Техническая, тактическая подготовка	154	154
III	Общая физическая подготовка	12	12
IV	Специальная физическая подготовка	12	12
V	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	6
VI	Медицинские мероприятия	2	2
VII	Аттестация	2	2
Всего:		276	276
Форма контроля		Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация

- Теоретическая подготовка включает в себя изучение схем развития шашек, а также теорию окончаний партий. Теоретическая подготовка может проводиться в форме теоретических занятий, лекций, бесед; изучение специальной литературы, веб-сайтов; просмотр и анализ видеоматериалов; и т.д. Теоретическая подготовка реализуется непосредственно в процессе тренировочного занятия. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме;
- Психологическая подготовка - морально-волевая подготовка шашиста, познание своих сильных и слабых качества, умение правильно регулировать свое состояние и учитывать психологические особенности противника;
- Техническая подготовка направлена на получение спортсменом знания точных позиций, законов-обобщений, освоение стратегических и тактических приемов (атака, защита, игра против изолированной шашки и т. д.) игры, совершенствование техники расчета вариантов;
- Тактическая подготовка - совокупность приёмов и способов выполнения отдельных шашечных операций, входящих в стратегический план и его завершающих;
- Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта;
- Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических способностей, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта);
- Участие в соревнованиях;
- Медицинские мероприятия;
- Промежуточная/итоговая аттестация.

Рекомендуемый годовой расчет учебных часов для спортивно-оздоровительных групп по разделам спортивной подготовки.

№	Разделы спортивной подготовки	Месяцы											Всего	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		I
1	Теоретическая, психологическая подготовка													
1.1.	Социальная функция спорта. История шашек	2		1	1			2				1		7
1.2.	Основы психологии человека. Спортивный режим		2		1		1		1		1		1	7
1.3.	Антидопинговые правила	1				1								2
1.4.	Дебют	2	1	1	2	2	1	2	3	1	2			17
1.5.	Миттельшпиль	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3			28
1.6.	Эндшпиль	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2			24
1.7.	Современные информационные технологии			1			1						1	3
	Всего:	9	8	8	10	8	8	10	9	7	8		3	88
2	Техническая, тактическая подготовка													
2.1.	Стратегия и тактика	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3			34
2.2.	Анализ типовых позиций	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
2.3.	Решение задач и комбинаций	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4			40
2.4.	Тренировочные партии	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4		2	50
	Всего:	15	16	16	15	15	14	15	16	16	14		2	154
3	Общая физическая подготовка													
3.1.	Строевые и общеразвивающие упражнения	1		1		1			1		1		1	6
3.2.	Спортивные и подвижные игры		1		1			1		1	1		1	6
	Всего:	1	1	1	1	1	0	1	1	1	2		2	12
4	Специальная физическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1		1	12
	Всего:	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1		1	12
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика					1	1	1	1	1	1			6
	Всего:					1	1	1	1	1	1			6
6	Медицинские мероприятия				2									2
	Всего:				2									2
7	Аттестация												2	2
	Всего:												2	2
	Итого:	26	26	26	30	26	24	28	28	26	26	0	10	276

Содержание Программы

Тренировочный процесс в шахматном спорте строится на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов данного процесса, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность.

Структура тренировки по шашкам характеризуется:

- целесообразным порядком взаимосвязи различных компонентов содержания подготовки спортсмена (общей и специальной шашечной, общей физической и психологической подготовки и т. д.);
- необходимыми соотношениями параметров тренировочной нагрузки;
- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса.

Структура тренировочного процесса формируется по объективным закономерностям его построения, которые учитывают единство общей и специальной шашечной подготовки, специфическую непрерывность тренировочного, процесса, а также соревновательную цикличность и т. д.

При этом на конкретные детали построения тренировочного процесса влияет вся совокупность основных условий спортивной деятельности: общий режим жизни обучающегося, бюджет времени, выделяемого на занятия шашечным спортом, установленная система спортивных соревнований и т. д.

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

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

Изучать материал рекомендуется в той последовательности, в какой он изложен в Программе.

Преподавание темы «Дебютная подготовка» должно строиться с учетом новейших достижений в построении дебютного репертуара: широкое применение компьютерных программ и баз партий, изучение родственных дебютов блоками, разбор партий ведущих шашистов.

При преподавании тем «Миттельшпиль и стратегия» и «Эндшпиль» рекомендуется опираться на методики обучения различных известных шашистов. Изучение точных позиций и конкретных приемов должно органично сочетаться с изучением технологий планирования, типовых позиций и принципов стратегической игры, принципов игры в эндшпиль.

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

Изучение темы «Тактическая подготовка» производится, в основном, двумя приемами: комплексное решение тактических позиций (с целью разминки, проверочной работы, закрепления материала, подготовки к соревнованиям) и обучение технологии планирования комбинаций. Важно не противопоставлять при прохождении данной темы тактическую подготовку стратегической игре.

Анализ соревновательной деятельности проводится между соревнованиями, особое внимание уделяется выявленным проблемам и недочетам. Основными формами работы при анализе партий являются индивидуальные и групповые занятия.

Занятия общефизической и специальной подготовкой рекомендуется проводить в отдельный день или вторым занятием при двухразовых тренировках. Основными

задачами занятий общефизической и специальной подготовкой являются: поддержание оптимальной физической формы обучающихся, снятие гиподинамической усталости, создание положительной мотивации. Важно в ходе занятий не допускать повышенной утомляемости, соблюдать правила техники безопасности.

При сдаче контроля общефизической и специальной подготовкой тренер-преподаватель должен осознавать прикладную направленность зачета к выявлению недочетов в подготовленности обучающихся, их корректировке. Психологический фон при сдаче контроля должен быть положительным, мотивирующим к самосовершенствованию обучающихся.

Физкультурные паузы проводятся во время тренировок, участия в соревнованиях и индивидуальной работы, в основном самостоятельно обучающимися. Основной упор следует делать на использование упражнений, направленных на снятие гиподинамической нагрузки, использовать рекомендованные сборники упражнений.

В течение всего процесса спортивной подготовки тренер-преподаватель должен обращать особое внимание на воспитательную и психологическую подготовку с обучающимися. Данная работа должна вестись неформально, используя арсенал педагогических методов. Результатом правильно организованных воспитательной и психологической подготовок является сформированная система саморегуляции обучающегося и оптимальное психофизиологическое состояние.

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

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

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

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

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

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач: укрепление здоровья и нервной системы; улучшение функциональных возможностей организма; повышение и восстановление работоспособности. ОФП помогает обучающемуся легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства.

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

Примерный Программный материал. Первый год обучения.

№	Разделы	Содержание
1	Исторический обзор развития шашек.	Появление шашек на Руси. Упоминание их в былинах.
2	Спортивный режим и физическая подготовка.	Общие сведения об организме человека. Опора и движение. Значение физических упражнений для формирования скелета и мускулатуры. Значение режима, ежедневной гимнастики, водных процедур, нормального сна и двигательной активности для шашкиста.
3	Антидопинговые правила	Допинг и последствия их применения.
4	Дебют	Определения дебюта, как одной из стадий партии. Значение дебюта в русских шашках: 1) стратегическая функция, 2) форсированный характер многих дебютных вариантов. Важность понимания идей дебюта и в то же время – точности при разыгрывании дебютных вариантов. Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта. Развитие отсталых шашек. Борьба за центр. Безопасность дамочных полей.
5	Миттельшпиль	Определение миттельшпиля, как одной из стадий партии. Преимущество центральных шашек перед бортовыми. Изолированные шашки. Фланги – недопустимость заметного ослабления одного из них. Значение ударных колонн. Шашки первого ряда, их связь с укреплением и ослаблением позиции. Порядок введения в игру. «Золотая» шашка.
6	Эндшпиль	Определение эндшпиля, как одной из стадий партии. Дамочные окончания. Элементарные (простейшие) приемы ловли дамки. Четыре дамки против дамки; три дамки и простая шашка против дамки; четыре простых шашки против дамки. Ловля дамки. Переplet. Петля. Столбняк. Борьба простых шашек (1x1, 2x2). Любки. Активность простых шашек в эндшпиле (захват полей с5, f4, d4, e5). Оппозиция. Виды оппозиций. Размен и оппозиция. Скользящий размен. Три дамки против одной. Треугольник Петрова.
7	Современные информационные технологии.	Общие сведения о работе ПК. Общие сведения о работе в INTERNET. Запуск учебных шашечных Программ. Тактическая подготовка с использованием ПК.
8	Стратегия и тактика	Определение комбинации. Финальный удар. Простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей. Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие отсталых шашек, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. Оценка позиции и план.
9	Анализ типовых позиций	Дебютные ловушки. Оппозиция. Виды оппозиций.

10	Решение задач и комбинаций	Типовые удары: колонка, шлагбаум, мостик, рогатка, решето. Удары на преддамочные поля.
11	Тренировочные партии	
12	Контрольное тестирование	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, тесты.
13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Турниры группы. Правила игры. Нотация. Турнирная дисциплина. Правило «тронул – ходи». Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские.

Примерный Программный материал. Второй год обучения.

№	Темы	Содержание
1	Исторический обзор развития шашек.	Шашки в культурной жизни России. А.Петров. Первая работа о русских шашках. Роль М. Гоняева, Н. Панкратова, Д. Саргина, В. Шошина и А. Боброва, П. Бодянского в популяризации и исследовании шашек.
2	Спортивный режим и физическая подготовка.	Строение организма человека. Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Опорно-двигательная система. Профилактика травматизма. Здоровый образ жизни.
3	Антидопинговые правила	Последствия нарушения антидопинговых правил.
4	Дебют	Цель хода 1.cd4 – развитие левого фланга белых (cd4, bc3, cb4). Стратегические идеи некоторых дебютов: «Отыгрыш», «Тычок», «Ленинградская защита» - первые 9-10 ходов. Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра. Атака на слабый фланг.
5	Миттельшпиль	План игры, оценка позиции. Центр. Сильный и слабый центр. Самоограничение. Связка. Заключение. Позиционный выигрыш шашки. Жертва шашки. Цугцванг.
6	Эндшпиль	Борьба дамки против двух простых. Отрезание дамкой простых по диагонали. Вилка. Цепочка. Атака с тыла. Дамка и простая против простой. Распутье. Дамка и простая против двух простых. Запирание. Борьба простых шашек (2x2, 3x3).
7	Современные информационные технологии.	Овладение навыками работы в интернете с шашечными сайтами. Игра против Программы. Запись шашечной партии и разбор ошибок.
8	Стратегия и тактика	Коловые позиции. Стратегия в коловых позициях. Охват центра. Комбинации в коловых позициях. Борьба против кола, тычка.
9	Анализ типовых позиций	Центральные позиции.
10	Решение задач и комбинаций	Трёхходовые комбинации. Комбинации с тихим ходом. Свободный темп. Комбинации, связанные с подрывом дамочных полей.
11	Тренировочные партии	

12	Контрольное тестирование	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, тесты.
13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Квалификационные турниры. Первенство города. Разновидность шашек: русские, международные (стоклеточные), обратные (поддавки). Сходство и различия в правилах.

Психологическая подготовка:

В задачи общей психологической подготовки входит развитие:

- процессов восприятия;
- внимания (объем, распределение, переключение и т.д.);
- наблюдательности, умение быстро и правильно ориентироваться в игровой ситуации;
- памяти и воображения;
- элементов тактического мышления (оценка игрового эпизода, варианты решения игровой задачи);
- способности управлять своими эмоциями в ходе игровой деятельности.

Особенно необходимо развивать в юных шашистах смелость и решительность, настойчивость и самостоятельность, инициативность, выдержанность, самообладание.

Большое место занимает индивидуальный педагогический подход к каждому шашисту для формирования устойчивого интереса к занятиям.

Необходим учет проявления у юных шахматистов отрицательных состояний (подавленность, перевозбуждение, самоуспокоенность, отсутствие активного стремления к достижению цели).

Большое значение имеют индивидуальные тренировочные и соревновательные задачи. Необходимо постоянно воспитывать у обучающихся стремление к победе. Укрепление уверенности обучающегося достигается за счет соревновательного опыта, правильной оценки соперника, взаимопониманием и готовностью к взаимопомощи.

Волевые качества шашистов воспитываются при систематическом выполнении ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения волевых усилий, специфических для игровых действий.

Подкрепление интереса к шашкам, воспитание уверенности в своих силах, чувство ответственности перед командой, применение соревновательного метода, разъяснение целей и задач тренировки, требовательность тренера-преподавателя, повседневный самоконтроль – все это способствует воспитанию волевых качеств шашистов.

Для целенаправленного формирования психики шашистов тренеру-преподавателю необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую, тактическую и теоретическую. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед шашистами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шашиста, задач и направленности тренировочного занятия.

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у

обучающихся дисциплинированности, организованности, коллективизма, а также способности управлять собой в условиях соревнований; развитие сосредоточенности и выдержки. Это позволит шахисту быстро овладеть собой, оценить возникшую ситуацию, принять адекватное решение и реализовать его. Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяет человеку управлять собой. К основным волевым качествам относятся целеустремленность и упорство, решительность и смелость, инициативность, самостоятельность, выдержка и самообладание. В процессе тренировки необходимы такие нагрузки, при которых тренировка проходит как борьба с преодолением трудностей.

Восстановительные мероприятия:

Сохранению и укреплению здоровья обучающихся, их спортивному долголетию, повышению умственной и физической работоспособности, освоению и быстрой адаптации обучающихся к тренировочным и соревновательным нагрузкам способствуют специальные оздоровительные мероприятия.

Система восстановительных мероприятий делится на 4 группы: педагогические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы на отдельных этапах тренировочного и соревновательного процессов. В процессе тренировочной работы необходимо вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Средства: аутогенная тренировка, внушение, специальные дыхательные упражнения.

Система гигиенических факторов состоит из рационального распорядка дня, личной гигиены, питания и питьевого режима, закаливания и гигиенических условий тренировок.

Медико-биологическая группа восстановительных факторов включает в себя витаминизацию физиотерапию, гидротерапию. Из средств физио- и гидротерапии следует использовать массаж, души, ванны, сауны. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основными задачами МБО являются:

- контроль состояния здоровья шахистов;
- оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни;
- предупреждение травм;
- диспансеризация обучающихся в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями;
- медицинское сопровождение соревновательной деятельности.

МБО осуществляют силами медицинского персонала, привлекаемых из физкультурного диспансера.

В целях предупреждения нарушений здоровья у обучающихся спортивных школ по шахкам рекомендуется предусматривать:

- диспансерное обследование в специализированных центрах спортивной медицины (имеющих лицензию на работу по детской спортивной медицине) 1 раз в течение учебного года;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика.

Шашисты готовятся к роли помощников тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятую в шашках;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- уметь работать с часами
- принять участие в судействе учебных игр.

Планы антидопинговых мероприятий.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- разработка и проведение информационно-пропагандистской деятельности по профилактике применения допинговых средств и (или) методов в шашках;
- ежегодное проведение с лицами, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Врачебно-педагогический и психологический контроль.

Для сохранения и улучшения спортивно-физической формы обучающихся тренер-преподаватель должен постоянно следить за своевременным прохождением обучающимися медицинского обследования и предоставлением необходимых медицинских справок. По данным медицинского осмотра тренер-преподаватель должен знать уровень психофизических возможностей обучающихся и следить за их состоянием во время проведения занятий.

Психологический контроль осуществляется на основе проведение периодического тестирования шашистов для выявления их психоэмоционального состояния, как во время тренировочного процесса, так и непосредственно перед соревнованиями.

5. Система контроля и зачётные требования

Обязательным и важным элементом учебно-тренировочного процесса является систематический контроль успеваемости (уровня подготовленности) обучающихся. Основными видами контроля в школе являются: текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Текущий контроль.

Целью текущего контроля уровня подготовленности обучающихся является определение роста динамики развития и усвоения обучающимися изученного материала программы.

Текущий контроль уровня подготовленности применяется ко всем обучающимся.

Форму текущего контроля уровня подготовленности выбирает тренер - преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий (например: выполнение упражнения; наблюдение, беседы, тестирование, контрольные тренировки, соревнования, воспитательные мероприятия).

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебно-тренировочного года в рамках расписания учебно-тренировочных занятий. Периодичность проведения текущего контроля успеваемости определяется тренером-преподавателем самостоятельно, но не реже 1 раза в месяц.

Последствия получения низкого результата текущего контроля определяются тренером-преподавателем в соответствии с программой, и могут включать в себя проведение дополнительной работы с обучающимися, включая индивидуализацию содержания образовательной деятельности, иную корректировку образовательной деятельности в отношении.

Осуществление текущего контроля отражается в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

Промежуточная аттестация.

Для перевода обучающихся на следующий год обучения внутри этапа подготовки в школе проводится процедура промежуточной аттестации обучающихся.

Цель промежуточной аттестации является: оценка соответствия уровня и качества подготовленности обучающихся требованиям к результатам освоения программы.

Промежуточная аттестация применяется ко всем обучающимся.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится при завершении первого года обучения.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится один раз в год, по окончании учебного года (конкретные сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора).

Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов, представленных в таблице.

Контрольно-переводные нормативы промежуточной аттестации:

Вид подготовки	Критерии оценки	Виды нормативов	Оценочные материалы	Примечание
Общая и специальная физическая подготовка	Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки	Контрольные тесты по нормативам общей физической и специальной физической подготовки	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет

Для оценивания контрольно-переводных нормативов используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет»:

- оценка «зачет» выставляется обучающемуся успешно выполнившему контрольно-переводной норматив, предусмотренный образовательной программой;
- оценка «незачет» выставляется обучающемуся, не справившимся с контрольно-переводным нормативом.

Результаты промежуточной аттестации по образовательной программе оцениваются в системе «аттестован – не аттестован».

Обучающийся, получивший оценку «зачет» за каждый контрольно- переводной норматив, оценивается в системе «аттестован» и переводится на следующий год обучения.

Обучающийся, получивший оценку «не зачет» по одному из видов подготовки, или не прошедшим аттестацию без уважительных причин, оценивается в системе «не аттестован». В этом случае за обучающимися образуется академическая задолженность, которую они имеют право устранить, сдав контрольно-переводные нормативы не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением (в пределах одного года с момента образования академической задолженности). Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации могут служить основанием для отчисления обучающегося из Учреждения.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся оформляются Протоколом промежуточной аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, и заносятся в журнал учета учебно-тренировочных занятий.

Контрольные тесты по общей физической и специальной физической подготовки для занимающихся:

Физическое качество	Контрольное упражнение (тест)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 30 м (в секундах)	По команде "На старт" испытуемый становится у стартовой линии в положении высокого старта (каждый участник стартует по своей дорожке). Когда все участники забега приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Разрешается две попытки.	0	7,0 и более	7,2 и более
			1	6,9-6,8	7,1-7,0
			2	6,7-6,6	6,9-6,8
			3	6,5-6,4	6,7-6,6
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Отжимание проводится в положении упора лежа выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка	0	6 и менее	3 и менее
			1	7-8	4-5
			2	8-9	5-6
			3	9-10	6-7
Выносливость	Смешанное передвижение на 1000 м (в минутах, секундах)	По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или	0	7,11 и более	7,36 и более
			1	7,10-7,9	7,35-7,34

		команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно.	2	7,8-7,7	7,33-7,32
			3	7,6-7,5	7,31-7,30
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (в сантиметрах)	Выполняется из положения стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. При наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.	0	0	2
			1	1	3
			2	2	4
			3	3	5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (в сантиметрах)	Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.	0	114 и менее	109 и менее
			1	115-116	110-111
			2	117-118	112-113
			3	119-120	114-115
Координация	Челночный бег 3x10 м (в секундах)	Поступающий становится у линии старта и по команде «Марш» начинает бег в сторону финишной линии (10 метров), касается ее рукой и возвращается к линии старта. Коснувшись стартовой линии рукой, стремиться к финишу и завершает задание пробеганием. Разрешается одна попытка.	0	10,5 и более	11,0 и более
			1	10,4-10,3	10,9-10,8
			2	10,2-10,1	10,7-10,6
			3	10,0-9,9	10,5-10,4
Выносливость	Приседание без остановки (количество раз)	Поступающий становится в исходное положение – основная стойка – руки на поясе, руками не	0	7 и менее	4 и менее
			1	8-9	5-6

		опираться на колени. Каждый раз вставать в исходное положение. Подсчитывается количество приседаний за 15 секунд.	2	10-11	7-8
			3	12-13	9-10

Система оценок, применяемая при проведении контрольных тестов по нормативам общей физической и специальной физической подготовки - все упражнения оцениваются по бальной системе.

Для выполнения зачетных требований по контрольным тестам по общей физической и специальной физической подготовки для перевода на второй год подготовки необходимо за выполненные упражнения набрать сумму баллов не менее 8 баллов.

Итоговая аттестация.

Цель итоговой аттестации является: оценка степени и уровня освоения обучающимися программы.

Итоговая аттестация применяется к обучающимся второго года обучения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится один раз в год, по окончании учебного года (конкретные сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора).

Для проведения итоговой аттестации обучающихся в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов, представленных в таблице.

Контрольно-переводные нормативы итоговой аттестации:

Вид подготовки	Критерии оценки	Виды нормативов	Оценочные материалы	Примечание
Общая и специальная физическая подготовка	Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки	Контрольные тесты по нормативам общей физической и специальной физической подготовки	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет

Для оценивания контрольных испытаний итоговой аттестации используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет»:

- оценка «зачет» выставляется обучающемуся успешно выполнившему контрольно-переводной норматив, предусмотренный образовательной программой;
- оценка «незачет» выставляется обучающемуся, не справившимся с контрольно-переводным нормативом.

Результаты итоговой аттестации по образовательной программе оцениваются в системе «аттестован – не аттестован».

Обучающийся, получивший оценку «зачет» за каждый вид контрольного испытания, оценивается в системе «аттестован» и выдается документ об окончании обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Обучающийся, получивший оценку «не зачет» по одному из видов контрольного испытания, или не прошедшим аттестацию без уважительных причин, оценивается в системе «не аттестован». В этом случае за обучающимися образуется академическая задолженность, которую они имеют право устранить, сдав контрольно-переводные

нормативы не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением (в пределах одного года с момента образования академической задолженности). Неудовлетворительные результаты итоговой аттестации могут служить основанием для отчисления обучающегося из Учреждения.

Результаты итоговой аттестации обучающихся оформляются Протоколом итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, и заносятся в журнал учета учебно-тренировочных занятий.

Контрольные тесты по общей физической и специальной физической подготовки для занимающихся:

Физическое качество	Контрольное упражнение (тест)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 30 м (в секундах)	По команде "На старт" испытуемый становится у стартовой линии в положении высокого старта (каждый участник стартует по своей дорожке). Когда все участники забега приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Разрешается две попытки.	0	6,8 и более	7,2 и более
			1	6,7-6,6	7,1-7,0
			2	6,5-6,4	6,9-6,8
			3	6,3-6,2	6,7-6,6
Выносливость	Бег на 1000 м (в минутах, секундах)	По команде "На старт" испытуемый становится у стартовой линии в положении высокого старта (каждый участник стартует по своей дорожке). Когда все участники забега приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.	0	5,6 и более	6,3 и более
			1	5,5-5,4	6,2-6,1
			2	5,3,5,2	6,0-5,9
			3	5,1-5,0	5,8-5,7
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Отжимание проводится в положении упора лежа выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка	0	12 и менее	6 и менее
			1	13-14	7-8
			2	15-16	9-10
			3	17-18	11-12

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (в сантиметрах)	Выполняется из положения стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. При наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.	0	3 и менее	4 и менее
			1	4	5
			2	5	7
			3	6	8
			1	115-116	110-111
			2	117-118	112-113
			3	119-120	114-115
Координация	Челночный бег 3x10 м (в секундах)	Поступающий становится у линии старта и по команде «Марш» начинает бег в сторону финишной линии (10 метров), касается ее рукой и возвращается к линии старта. Коснувшись стартовой линии рукой, стремиться к финишу и завершает задание пробеганием. Разрешается одна попытка.	0	10,1 и более	10,5 и более
			1	10,0-9,9	10,4-10,3
			2	9,8-9,7	10,2-10,1
			3	9,6-9,5	10,0-9,9
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Исходное положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины,	0	2 и менее	-
			1	3-4	-
			2	5-6	-

		опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.	3	7-8	-
Сила	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	Исходное положение: вис на перекладине, руки чуть шире плеч. Спина полностью прямая, подбородок немного приподнят. Держаться за турник закрытым хватом.	0	-	8 и менее
			1	-	9-10
			2	-	11-12
			3	-	13-14
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (в сантиметрах)	Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.	0	139 и менее	134 и менее
			1	140-141	135-136
			2	142-143	137-138
			3	144-145	139-140
Выносливость	Приседание без остановки (количество раз)	Поступающий становится в исходное положение – основная стойка – руки на поясе, руками не опираться на колени. Каждый раз вставать в исходное положение. Подсчитывается количество приседаний за 15 секунд.	0	14 и менее	12 и менее
			1	15-16	13-14
			2	17-18	15-16
			3	19-20	17-18

Для выполнения зачетных требований по контрольным тестам по общей физической и специальной физической подготовки для итоговой аттестации необходимо за выполненные упражнения набрать сумму баллов не менее 9 баллов.

6. Условия реализации программы

Санитарно-гигиенические требования.

Занятия должны проводиться в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Материально-техническое обеспечение.

Место проведения занятий: шашечный зал.

Перечень оборудования учебного кабинета: демонстрационная доска, учебные столы и стулья, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов, шашечные доски, комплекты шашек, шахматные часы, проектор, компьютер, магнитно-маркерная доска.

Информационное обеспечение:

- книги по шашкам для тренеров-преподавателей (история шахмат, дебюты, эндшпиль, миттельшпиль, тактика, стратегия);
- задачки для учащихся или распечатанные комплекты раздаточного материала (тактика, различные маты, комбинации);
- видеоролики (по тактике, стратегии, эндшпилю, дебюту);
- шашечные компьютерные программы.

Кадровое обеспечение.

Тренеры-преподаватели по шашкам, ведущие образовательную деятельность по Программе, имеют высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или профессиональное образование и подготовку по программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта. Своевременно проходят курсы повышения квалификации.

Тренеры-преподаватели проходят обязательные периодические медицинские осмотры (обследования) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

7. Методические материалы

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 14.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы» (Приказ Министерства спорта России от 12.10.2015 г. №930).
- Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 17.03.2015г. №227).
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12. 2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 04.07.2014 №41).

Список литературы для организации учебно-тренировочного процесса.

Изучаемая тема	Наименование литературы
----------------	-------------------------

1.1. Социальная функция спорта. История и развитие шашек	Куличихин А.И. «История развития русских шашек». М., «ФиС», 1982. Городецкий В.Б. «Книга о шашках», М., «Детская литература», 1980. Рокитницкий А.В. «Рассказы о шашках и шашистах», Минск, «Беларусь», 1972. Коллектив авторов «Русские шашисты». М., «ФиС», 1987 Рубинштейн Л. «Василий Соков». М., «ФиС», 1952
1.2. Основы судейства	Официальные Правила игры и соревнований по шашкам. – Санкт-Петербург, 2012. Шашечный Кодекс России». Тихвин, 2003.
1.3. Использование компьютерных шашечных Программ в подготовке	Draughts Navigator; Plus 600; Plus 500; Tosha; Shashki-Russian версия 4,0; Dam 2.2; Аврора, Agafonov draughts
1.4. Дебютная подготовка	Абаулин В. «Начала в шашечной партии», М., «Фис», 1965. Берлинков Б.Л. «Шашечные партии белорусских мастеров», Минск, Польша, 1983. Бакуменко В.М. «Матч за шашечное первенство СССР», Харьков, 1928 Головня И.О. «Дебютные ловушки и комбинации в русских шашках». Киев, «Здоровье», 1983. Куперман И.И. «Начала партий в шашки». М., «ФиС», 1950 Литвинович В.С. «Курс шашечных дебютов». Минск, «Польша», 1985. Медков В. «Азбука шашечной игры». М., 1927. Потапов Л.С. «Курс дебютов». М., «Фис», 1938. Рамм Л.М. «Курс шашечных начал». М., «ФиС», 1953 Руссо В.К. «Шашечный дебют Перекрёсток» М., Государственное издательство, 1930. Фазылов М.А. «Мои избранные партии» Цукерник Э.Г. «Курс дебютов», Рига, «НЈUS» , 1996. Официальные Правила игры и соревнований по шашкам. – Санкт-Петербург, 2012. Шашечный Кодекс России». Тихвин, 2003. Абаулин В. «Начала в шашечной партии», М., «Фис», 1965. Берлинков Б.Л. «Шашечные партии белорусских мастеров», Минск, Польша, 1983. Бакуменко В.М. «Матч за шашечное первенство СССР», Харьков, 1928 Головня И.О. «Дебютные ловушки и комбинации в русских шашках». Киев, «Здоровье», 1983. Куперман И.И. «Начала партий в шашки». М., «ФиС», 1950 Литвинович В.С. «Курс шашечных дебютов». Минск, «Польша», 1985. Медков В. «Азбука шашечной игры». М., 1927. Потапов Л.С. «Курс дебютов». М., «Фис», 1938. Рамм Л.М. «Курс шашечных начал». М., «ФиС», 1953 Руссо В.К. «Шашечный дебют Перекрёсток» М., Государственное издательство, 1930. Фазылов М.А. «Мои избранные партии» Цукерник Э.Г. «Курс дебютов», Рига, «НЈUS» , 1996.

	Официальные Правила игры и соревнований по шашкам. – Санкт-Петербург, 2012. Шашечный Кодекс России». Тихвин, 2003.
1.5. Миттельшпиль и стратегия	Адамович В.К. «Позиционные приемы борьбы в русских шашках». М., «Фис», 1976. Виндерман А.И., Герцензон Б.М. «Шашки для всех», М., «Фис», 1983. Журналы «Шашки» 1959-1991г.г. Рига. Кабалевский Д.Б. «Сила искусства». М., «Мол. гвардия», 1984. Куперман И.И. «Начало и середина игры в шашки», М., «ФиС», 1957. Литвинович В.С. «Школа позиционной игры». М., «ФиС», 1984. Шмультян Т.Л. «Середина игры в шашки». М., «ФиС», 1955. Хацкевич Г.И. «25 уроков шашечной игры», Минск, «Полымя», 1979
1.6. Эндшпиль	Блиндер Б.М. «Шашечные этюды». М., «ОГИЗ – Физкультура и туризм», 1937. Дунаевский А.И. «Окончание в шашечной партии». М., «ФиС», 1965. Кириллов Ю.В. «Искусство защиты». 2004. Кукуев Н.А. «100 шашечных этюдов». М., Государственное издательство, 1930. Кукуев Н.А. «125 шашечных этюдов». М., «ФиС», 1951. Федоров М. «Дамочный эндшпиль», Нижний Новгород, 1996. Цирик З.И. «Шашечный эндшпиль». М., «ФиС», 1953.
1.7. Тактическая подготовка	Голосувев В.М. «Играйте в шашки». Лениздат, 1983. Городецкий В.Б. «Самоучитель игры в русские шашки». М., «ФиС», 1967. Городецкий В.Б. «Книга о шашках», М., «Детская литература», 1980. Злобинский А.Д. «Комбинации в русских шашках». Киев, «Здоровье», 1985. Миротин Б.А. «Тактические основы шашечной игры». М., 1974. Миротин Б.А. «Комбинации в шашечной партии», М., «ФиС», 1952 Петрова Л.В. «Шашечные раритеты выдают свои секреты» С-П., 2003. Рокитницкий А.В. «Шашки и комбинации». Минск, «Беларусь», 1976. Цукерник Э.Г. «Антология шашечных комбинаций». М., «ФиС», 1987.

Список литературы для самостоятельной работы учащихся.

Изучаемая тема	Наименование литературы
1.1. Социальная функция спорта. История и развитие шахмат	З.Цирик «Шашки - моя жизнь» Я.Вирный «Немного о шашках и о себе» Рокитницкий А.В. «Рассказы о шашках и шашистах», Минск, «Беларусь», 1972.
1.2. Основы судейства	Официальные Правила игры и соревнований по шашкам. – Санкт-Петербург, 2012. Шашечный Кодекс России». Тихвин, 2003.
1.4. Дебютная подготовка	В.Абаулин. Начало в шашечной партии. И.О.Головняк. Дебютные ловушки, комбинации в русских шашках.

	И.Куперман «Начало в шашечной партии» В.Городецкий «Самоучитель шашечной игры» Э.Т.Цукерник «Теория дебютов»
1.5. Миттельшпиль и стратегия	Литвинович, Перченко. Школа позиционной игры. Т.Л.Шмульян. Середина игры в шашки. Куперман И.И., Коплан В.М. «Начало и середина игры в шашки» И.Я.Акушинский «Задачник шашечной игры» Б.В.Бдиндер, А.А.Косенко «Середина игры в шашки»
1.6. Эндшпиль	Ю.Кустарев. Шашечный эндшпиль С.А.Фёдоров «Дамочный эндшпиль» Ю.Кириллов «Искусство защиты»
1.7. Тактическая подготовка	Б.А.Миротин. Тактика в русских шашках. Ячейкин В. «Комбинации украинских шашистов»

Компьютерные программы, используемые в тренировочном процессе.

№	Название программы	Вид программы	Изучаемая тема
1	Agafonov draughts	Игровая программа и специализированная оболочка	1. Дебютная подготовка 2. Анализ собственной соревновательной деятельности
2	«Аврора»	Встраиваемый аналитический модуль	
3	Draughts Navigator	Специализированная оболочка	
4	Dam 2.2	Игровой интернет-сервер	3. Соревновательная практика
5	Shashki-Russian версия 4,0	Обучающая Программа	1. Дебютная подготовка
6	«Тундра»		
7	Plus 500		
8	Plus 600		
9	Tosha		

Перечень интернет ресурсов:

- Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
- Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области www.minsport.midural.ru
- Министерство общего и профессионального образования Свердловской области www.minobraz.ru
- Центр спортивной подготовки сборных команд Свердловской области www.cspso.ru
- Международная Федерация шашек www.Idf64.org
- Федерация шашек России www.shashki.ru
- Единый шашечный сайт www.64-100.com
- Сайт МБУ ДО «СШ «Стратегия» www.shashki-ntagil.ru