

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа города Сорска»

Рассмотрена и согласована на заседании
тренерско – педагогического совета
Сорска»

протокол № 2
« 13 » *Октября* 20*23* г.



Утверждено:
Директор МБУ ДО «СШ Г.

В.В. Епишина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ
ПО ВИДУ СПОРТА «Шашки»

По этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки (НП); учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) УТЭ (СС); этап совершенствования спортивного мастерства ЭССМ; этап высшего спортивного мастерства ЭВСМ.

Программа разработана на основании: Приказа Минспорта России от 24.11.2022г. № 1072 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Шашки»; примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Шашки», утверждённой приказом Минспорта России от 14.12.2022г. № 1227.

Срок реализации программ:

этап начальной подготовки (НП) – 2 года

учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) УТЭ (СС) – 2 - 4 года

этап совершенствования спортивного мастерства ЭССМ – не ограничивается

этап высшего спортивного мастерства ЭВСМ - не ограничивается

Программу адаптировали:

Зам. директора по СВР МБУ ДО «СШ Г. Сорска»

Зевахова Ю.Ю.

Зам. директора по УМР МБУ ДО «СШ Г. Сорска»

Монакова А.В.

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Шашки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке вид спорта «Шашки» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шашки», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 г. № 1072¹ (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Шашки – древняя интеллектуальная игра, имеющая многовековую историю. Одна из наиболее распространенных игр. Сочетает в себе элементы спорта, науки и искусства.

Шашки – настольная игра для двух и более игроков. Для игры нужна доска, разделенная на клетки и круглые фишки (шашки). Цель игры – взять все шашки соперника или создать положение, при котором у оставшихся на доске чужих шашек не будет возможности хода.

Лингвисты считают, что слово шашки произошло от «шажков», потому что фигуры в процессе игры «шагают». Если рассматривать виды шашек, то их также существует множество, в большинстве случаев различные вариации шашек имеют «национальные корни». Виды шашек отличаются между собой по различным критериям:

- по размерам доски для игры, например, 64, 80, 100, 144 клетки,
- по целям игры, например, «прямые» и «обратные» (поддавки),
- по особенностям правил игры, например, начальное расположение шашек, направление хода взятия, возможность боя назад, правила хода и боя дамкой, правила превращения шашки в дамку, обязательность боя и свобода выбора вариантов боя и т.п., а также по другим критериям.

Самыми популярными из этих шашечных игр являются:

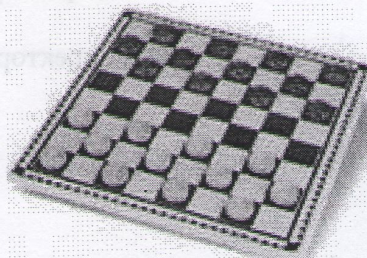
- Русские шашки

- Стоклеточные шашки

Именно эти два вида культивируются в МБУ ДО «СШ г. Сорска».

Русские шашки наиболее известны и популярны среди широкого круга людей в России и странах ближнего зарубежья. То есть, под игрой в шашки многие понимают именно игру по правилам именно этого вида шашек, русскими их называют, чтобы подчеркнуть их отличие от международных (стоклеточных) шашек.

Русские шашки



С виду простая, эта старинная игра при более серьезном знакомстве с ней привлекает незамысловатостью своей формой и глубиной содержания.

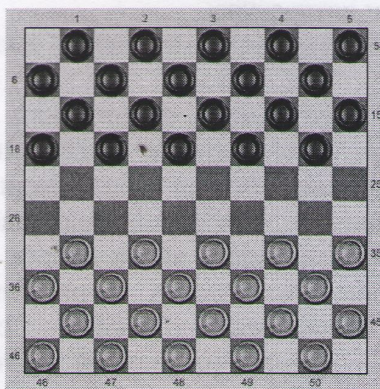
Используется шахматно-шашечная доска 8x8 клеток. У каждого игрока в начальной позиции по 12 фишек простых шашек, которые занимают первые три ряда с каждой стороны. В ходе игры шашки движутся только по черным незанятым полям. Простая шашка может ходить по диагонали вперед на одну клетку и бить вперед и назад, перепрыгивая через шашку или дамку соперника, которая снимается с доски.

При достижении любого поля последней горизонтали простая шашка превращается в дамку и может ходить на любое число полей по диагонали в любом направлении.

За один ход шашку противника можно побить только один раз (правило турецкого удара). Срубленные шашки противника снимаются только после завершения хода. Игрок на своем ходу обязан срубить шашку противника, если у него есть такая возможность, но при нескольких вариантах боя игрок волен выбрать любой. Пропуск хода не допускается.

Стоклеточные шашки являются одним из наиболее популярных видов шашек в России и мире. Стоклеточные шашки, несмотря на несложные правила, считаются игрой очень сложной, с богатейшим арсеналом стратегических и тактических приемов. Но наиболее известны и притягательны неиссякаемые комбинационные возможности этого вида шашечной игры.

Стоклеточные шашки



Правила игры в стоклеточные шашки немного отличаются от правил игры в русские шашки, хотя и основываются на них. Отличаются размер доски, количество шашек в начальном положении, принцип записи партий (шашечная нотация), некоторые правил взятий и фиксирование ничейных позиций.

Шашечная доска имеет размер 10x10 клеток (всего 100 — отсюда и соответствующее название), клетки обязательно раскрашены в светлые (белые) и темные (черные) поля попеременно в шахматном порядке. На доске выделяют «большую дорогу», «двойник», «тройник», а также два «косяка» — верхний и нижний (в отличие от русских шашек где «косяк» только один).

Принятая в стоклеточных шашках нотация — цифровая (в русских шашках — алгебраическая), каждая черная клетка имеет свой уникальный номер (от 1 до 50). Нумерация клеток начинается со стороны черных, причем с левой стороны. Для обозначения хода простой шашкой или дамкой сначала пишут исходное поле, где дамка или шашка находилась, затем через тир — конечное поле. При взятии вместо тир ставится двоеточие.

Правила осуществления взятий в стоклеточных шашках.

1. Если взятие возможно, то оно обязательно («бить — обязательно»). Это правило, пожалуй, единственное и неповторимое для всех шашечных игр вообще.
2. Шашки разрешено снимать с доски лишь после завершения взятия всех шашек. Иногда ещё это правило называют правилом «турецкого удара». Нельзя дважды перескакивать (брать) через одну и ту же шашку, однако попадать дважды на одно и тоже пустое поле — разрешено.
3. В том случае, когда возможно несколько вариантов взятия, необходимо выбрать то, при котором снимется с доски максимально возможное количество шашек соперника (правило «большинства»).
4. Когда простая шашка в процессе боя достигает дамочного поля соперника, при этом может дальше производить взятие как простая шашки, то она этим ходом продолжает бой,

оставаясь по-прежнему простой. В других случаях, шашка останавливается на последней горизонтали, становится дамкой, и может продолжить взятие лишь следующим ходом (аналогичные правила в бразильских шашках и Pool Checkers).

Отличительные особенности вида спорта «Шашки»

Шашки являются одним из популярных видов спорта во всем мире. Спортивную деятельность шашкиста обычно ассоциируют с умственной работой, имеющей яркую эмоциональную окраску. Очень большую роль в формировании творческого мышления играют шашки. Занятия шашками способствуют повышению уровня интеллектуального развития личности, умение концентрировать внимание на решение задач в условиях ограниченного времени, анализировать возникающие ситуации и делать выводы.

В отличие от других видов спорта, большинство из которых характеризуются двигательной активностью, шашечная игра – это единоборство двух интеллектов, не связанное с чрезмерными физическими нагрузками. Эта особенность шашек оказывает детерминирующее воздействие на всю систему подготовки в целом, где в отличие от других видов спорта центральное место занимает специализированная шашечная подготовка.

Главная нагрузка в шашках приходится на интеллектуальные усилия спортсменов, поэтому большое внимание уделяется общей теории шашек, теории дебюта, середины игры и эндшпиля, шашечной истории и литературе.

Существует несколько признаков, по которым классифицируют виды спорта. Рассмотрим их в аспекте шашек.

По преимущественному проявлению одного или нескольких физических, или психических качеств шашки отнесены к группе видов спорта, требующих предельного напряжения центральной нервной системы при малых физических нагрузках. Шашки, как вид соревновательной деятельности относятся, согласно Л.П. Матвееву, в общей классификации к группе абстрактно-игровых видов спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Другими словами, шашки являются интеллектуальным спортом, где результат спортивной деятельности обусловлен решением заданной задачи с преимущественным использованием интеллекта, т.е. осуществляется посредством «действия в уме» при доминирующей роли сознательного над ролью бессознательным.

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.

И в конце рассмотрим шашки согласно некоторым психологическим характеристикам видов спорта. По характеру контакта с противником и наличию противоборства – как вид спорта с отсутствием физического контакта и с непосредственным характером противоборства.

Дисциплины вида спорта – шашки (номер - код – 0890002411Я)

Дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Русские шашки	0890122811Я
Русские шашки-быстрая игра	0890102811Я
Русские шашки-молниеносная игра	0890112811Я
Русские шашки-командные соревнования	0890062811Я
Русские шашки - молниеносная игра - командные соревнования	0890012811 Л
Русские шашки - быстрая игра - командные соревнования	0890142811 Л
Стоклеточные шашки	0890022811Я
Стоклеточные шашки-быстрая игра	0890082811Я

2.2. Объем Программы

(Приложение № 2 ФССП по виду спорта «Шашки», утв. Приказом Минспорта РФ от 24.11.2022 г. № 1072)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет		
			1г.	2г.	3г.			
Количество часов в неделю	4,5	6	9	9	10	12	18	24
Общее количество часов в год	234	312	468	468	520	624	936	1248

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Шашки» рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа - 60 минут. (Приказ Минспорта России от 03 августа 2022 г. № 634).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – до двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более *восьми часов*.

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

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

Организация организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а

Стоклеточные шашки-молниеносная игра	0890092811Я
Стоклеточные шашки-командные соревнования	0890072811Я
Стоклеточные шашки - молниеносная игра - командные соревнования	0890152811 Л
Стоклеточные шашки - быстрая игра - командные соревнования	0890162811 Л

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

(Приложение № 1 ФССП по виду спорта «Шашки», утв. Приказом Минспорта РФ от 24.11.2022 г. № 1072)

Этап спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	12	2

С учетом приказа Минспорта России от 03 августа 2022 г. № 634 *максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп* на этапах спортивной подготовки не должна **превышать двухкратного количества обучающихся**, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

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

Возраст обучающихся *на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «шашки» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «шашки» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.4. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шашки»

(Приложение № 5 ФССП по виду спорта «Шашки», утв. Приказом Минспорта РФ от 24.11.2022 г. № 1072)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		ЭНП		ТЭ		ЭССМ	ЭВСМ
		до года	Свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	5-7	4-5	3-5	3-5	3-5	3-5
2	Специальная физическая подготовка (%)	5-7	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-4	3-5	10-12	10-12	12-14
4	Техническая подготовка (%)	31-33	33-35	35-40	25-35	25-35	25-35
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	45-48	45-50	39-48	39-45	37-45	39-45
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-7

2.5. Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шашки»

(Приложение № 4 ФССП по виду спорта «Шашки», утв. Приказом Минспорта РФ от 24.11.2022 г. № 1072)

Виды соревнований (игр)	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 трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	3	5	5	4	4	1
Отборочные	-	2	3	4	5	4
Основные	-	1	1	2	4	6
Всего игр	3	8	9	10	13	11

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

2.6. Учебно-тренировочные мероприятия

(Приложение № 3 ФССП по виду спорта «Шашки», утв. Приказом Минспорта РФ от 24.11.2022 г. № 1072)

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для шашистов этапа начальной подготовки 2 года обучения (6 часов в неделю)**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	15	12	15	12	12	12	12	9	13	15	14	153
Практика														
1	Общезначительная подготовка	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1			13
2	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
3	Техническая подготовка	11	9	8	8	8	8	8	9	5	10	13	12	109
4	Инструкторская и судейская практика				1	1	1	1	1	1				6
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1			12
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			3						6				9
	Всего часов	26	28	26	28	24	24	26	26	24	26	28	26	312

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для шашистов учебно-тренировочного этапа 1 года обучения (9 часов в неделю)**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	19	14	18	16	18	17	17	14	18	20	19	205
Практика														
1	Общезначительная подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1			15
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1			15
3	Техническая подготовка	16	16	12	16	13	13	16	17	11	17	20	18	185
4	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	1	1	1	1	1	1				10
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2			23
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные			5						6		2	2	15

2.7.

Объем соревновательной деятельности

(Приложение № 4 ФССП по виду спорта «Шашки», утв. Приказом Минспорта РФ от 24.11.2022 г. № 1072)

	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	3	5	5	4	4	1
Отборочные	-	2	3	4	5	4
Основные	-	1	1	2	4	6

2.8.

Годовой учебно-тренировочный план

(Приложение № 1)

(Русские и стоулеточные шашки)

Примерный план-график распределения тренировочных часов для шашкистов этапа начальной подготовки 1 года обучения (4,5 часов в неделю)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	10	9	10	9	9	9	10	8	10	10	10	115
Практика														
1	Общефизическая подготовка	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2			16
2	Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	1	2	2	2	0	2			16
3	Техническая подготовка	5,5	7	5,5	7	6	6	6,5	5,5	5	5,5	11	9,5	80
4	Инструкторская и судейская практика													
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях													
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			3						4				7
	Всего часов	19,5	21	19,5	21	18	18	19,5	19,5	18	19,5	21	19,5	234

мероприятия, тестирование и контроль															
Всего часов	39	42	39	42	36	36	39	39	36	39	42	39	468		

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для шашкистов учебно-тренировочного этапа 2 года обучения (9 часов в неделю)**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	19	14	18	16	18	17	17	14	18	20	19	205
Практика														
1	Общеспортивная подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1			15
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1			15
3	Техническая подготовка	16	16	12	16	13	13	16	17	11	17	20	18	185
4	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	1	1	1	1	1	1				10
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2			23
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			5						6		2	2	15
	Всего часов	39	42	39	42	36	36	39	39	36	39	42	39	468

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для шашкистов учебно-тренировочного этапа 3 года обучения (10 часов в неделю)**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	21	19	21	20	20	20	19	18	20	21	21	239
Практика														
1	Общеспортивная подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1			15
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1			15
3	Техническая подготовка	16	16	12	16	14	15	18	19	13	19	21	21	200
4	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	1	1	1	1	1	1				10
Участие в соревнованиях														

1	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3			26
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			5						6		2	2	15
	Всего часов	43	44	44	45	41	41	44	44	42	44	44	44	520

Примерный план-график распределения тренировочных часов
для шашистов учебно-тренировочного этапа 4 года обучения (12 часов в неделю)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	24	20	25	21	22	22	22	18	22	27	25	270
Практика														
1	Общефизическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2			18
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2			18
3	Техническая подготовка	16	16	14	18	15	16	20	18	12	18	25	24	212
4	Инструкторская и судейская практика	2	2	1	1	1	1	1	2	1				12
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	7	8	6	9	7	7	7	8	7	8			74
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			6						8	2	2	2	20
	Всего часов	51	54	51	57	48	48	54	54	48	54	54	51	624

Примерный план-график распределения тренировочных часов
для шашистов этапа совершенствования спортивного мастерства (18 часов в неделю)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	32	25	35	31	30	35	32	24	34	35	38	384
Практика														
1	Общефизическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2			28
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2			28

3	Техническая подготовка	26	27	24	27	25	23	27	25	25	28	35	35	327	
4	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	3	2				19	
Участие в соревнованиях															
1	Участие в спортивных соревнованиях	11	11	11	11	11	11	11	12	11	12			112	
Контрольно-переводные нормативы															
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			10							12		8	8	38
	Всего часов	78	78	78	81	75	72	81	78	78	78	78	81	936	

Примерный план-график распределения тренировочных часов для шашистов этапа высшего спортивного мастерства (24 часа в неделю)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка															
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46	40	35	42	40	39	45	40	38	40	47	48	500	
Практика															
1	Общефизическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3			38	
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3			38	
3	Техническая подготовка	30	36	26	38	32	30	35	36	26	31	45	47	412	
4	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	2	3	3	2				25	
Участие в соревнованиях															
1	Участие в спортивных соревнованиях	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17			170	
Контрольно-переводные нормативы															
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			15							15	10	12	13	65
	Всего часов	104	104	104	108	100	96	108	104	104	104	104	108	1248	

2.9. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание 	В течение года

		способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

2.10. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование

спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	август
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. «Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	ежемесячно
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	январь
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	май сентябрь
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	декабрь

		формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	август
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	январь
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	декабрь
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	май сентябрь
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	январь
	2. Семинар	«Виды нарушений Антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	декабрь

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Приложение № 1

к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «шашки»

**Годовой учебно-тренировочный план
по шашкам, из расчета на 52 недели (час)**

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																		
		НП						УТ (СС)						ССМ						ВСМ
		До года		Свыше года		1 год		2 год		3 год		4 год		Без ограничений		Без ограничений				
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	17	18	19	20			
1.	Общая физическая подготовка (%)	16	5-7	13	4-5	15	3-5	15	3-5	15	3-5	18	3-5	28	3-5	38	3-5			
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16	5-7	10	3-5	15	3-5	15	3-5	15	3-5	18	3-5	28	3-5	38	3-5			
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)			12	2-4	23	3-5	23	3-5	26	3-5	74	10-12	112	10-12	170	12-14			
4.	Техническая подготовка (%)	80	31-33	109	33-35	185	35-40	185	35-40	200	35-40	212	25-35	327	25-35	412	25-35			
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	115	45-48	153	45-50	205	39-48	205	39-48	239	39-48	270	39-45	384	37-45	500	39-45			
6.	Инструкторская и судейская практика (%)			6	1-3	10	2-4	10	2-4	10	2-4	12	2-4	19	2-4	25	2-4			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7	1-3	9	1-3	15	2-4	15	2-4	15	2-4	20	2-4	38	4-6	65	5-7			
8.	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	234	100	312	100	468	100	468	100	520	100	624	100	936	100	1248	100			
9.	Количество часов в неделю	4,5		6		9		9		10		12		18		24				

Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Межрегиональная общественная организация «Федерация международных шашек» (<http://bashopen.org/fmsr/>)
4. Федерация шашек России (<http://fshr.ucoz.ru/>)
5. Шашки в России (<http://www.shashki.com/>)
6. Единый шашечный сайт (<http://64-100.com/>)

Компьютерные учебные программы

1. WINRUSS
2. WINBRAZ
3. GAMBLER
4. AURORA
5. DAM22
6. TORNADO
7. TURBO DAMBASE