



ГАУ ДО РС(Я) «Малая академия наук Республики Саха (Якутия)»  
Региональный центр выявления и поддержки одаренных детей  
Республики Саха (Якутия)

СОГЛАСОВАНО:

Член Экспертного совета

 /Колесов Г.Г./

«14» декабря 2022г.

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель НМС МАН РС (Я)

 /Яковлева А.В./

Протокол №\_11\_

«14» декабря 2022 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ШАШКИ»

(регулярная смена)

### Направление:

Спорт – шашки (юноши, девушки)

### Авторы программы:

Колесов Г.Г. – главный тренер спортивной сборной команды РС(Я) по шашкам, международный гроссмейстер, гроссмейстер России, заслуженный работник ФКиС РС(Я).

Павлов И.О. – старший тренер сборной команды РС(Я) по шашкам среди юношей и девушек, мастер спорта РФ, «Отличник ФКиС Республики Саха (Якутия)».

Варламов В.П. – тренер по шашкам ГБУ РС (Я) «Республиканская специализированная спортивная школа в с. Намцы им. Н.С.Тимофеева».

### Целевая аудитория:

Юноши, девушки (до 18 лет)

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I	Пояснительная записка	
	1.1. Нормативно-правовые и научно-методические основы программы.....	4 стр.
	1.2. Особенности вида спорта «шашки» .....	5 стр.
	1.3. Структура системы многолетней подготовки.....	5 стр.
	1.4. Основные формы тренировочного процесса.....	6 стр.
	1.5. Структура Программы.....	6 стр.
II	Нормативная часть	
	2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах спортивной подготовки.....	7 стр.
	2.2. Система спортивного отбора.....	8 стр.
	2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса.....	9 стр.
	2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	9 стр.
	2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки и режим тренировочной работы.....	10 стр.
	2.6. Структура годового цикла спортивной подготовки шашкиста.....	12 стр.
	2.7. Материально-техническое обеспечение и инфраструктура.....	13 стр.
III	Методическая часть	
	3.1. Этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства.....	17 стр.
	3.1.1. Тренировочный план и программный материал на этапе начальной подготовки.....	21 стр.
	3.1.2. Тренировочный план и программный материал на тренировочном этапе (спортивной специализации) .....	21 стр.
	3.1.3. Тренировочный план и программный материал на этапе совершенствования спортивного мастерства .....	23 стр.
	3.2. Психологическая подготовка .....	24 стр.
	3.3. Медико-биологический контроль.....	25 стр.
	3.4. Восстановительные средства и мероприятия.....	26 стр.
	3.5. Воспитательная работа.....	30 стр.
	3.6. Инструкторская и судейская практика.....	33 стр.
	3.7. Рекомендации по проведению тренировочных мероприятий и сборов.....	33 стр.
	3.8. Антидопинговые мероприятия.....	36 стр.
IV	Система контроля и зачетные требования	
	4.1. Критерии спортивного отбора.....	37 стр.
	4.2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта шашки (спортивных дисциплин).....	38 стр.
V	Перечень информационного обеспечения.....	40 стр.

## ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:

ВСМ – (этап) высшего спортивного мастерства

ВРВС – Всероссийский реестр видов спорта

ДЮСШ – детско-юношеская спортивная школа

ЕВСК – Единая всероссийская спортивная классификация

ЕКП – единый календарный план

ЕКС – Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих

ДОПСП – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

НП – (этап) начальной подготовки

ТЭ (СС) – тренировочный этап (этап спортивной специализации)

ССМ – (этап) совершенствования спортивного мастерства

ФГТ – федеральные государственные требования

ФКиС – физическая культура и спорт

ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа по виду спорта «шашки» (далее – Программа) разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шашки» (утв. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01.12.2021 № 935 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "шашки". (Зарегистрирован 14.01.2022 № 66864), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта (рассчитанная на 23 недели), разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

### 1.1 Нормативно-правовые и научно-методические основы программы

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999;
4. Положение о единой всероссийской спортивной классификации, приказ Минспорта России № 227 от 17.03.2015 г.
5. Правила вида спорта «шашки»;
6. Устав учреждения, локальные акты, регулирующие деятельность учреждения.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТЭ (СС)) и совершенствования спортивного мастерства (ССМ); распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса спортсменов шашкистов на различных этапах многолетней подготовки, в течении срока реализации программы (до 6 лет и более лет). Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов шашкистов и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию, разносторонней подготовленности и укрепления здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды Республики Саха (Якутия) по виду спорта шашки, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по виду спорта шашки;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по виду спорта шашки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки шашкистов и предполагает решение следующих основных задач на каждом из этапов спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ тактики по виду спорта шашки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шашки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, интеллектуальной, технико-тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шашки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технико-тактической, теоретической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

## **1.2. Особенности вида спорта**

Шашки — логическая интеллектуальная настольная игра, возникшая в древнем Египте. В мире существует много разновидностей шашек: русские, международные (стоклеточные), бразильские, чешские, итальянские, испанские, турецкие, алтайские, столбовые и другие. Наиболее популярны в мире международные шашки или стоклеточные (10x10) и русские шашки, где борьба ведется на 64-клеточной доске (8x8).

Официальные спортивные соревнования по шашкам проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС). Международные соревнования, в том числе чемпионаты мира и Европы проводит Всемирная Международная Федерация шашек – ФМЖД (FMJD), в состав которой входят Федерации 80 стран мира.

## **1.3. Структура системы многолетней подготовки**

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1) Этап начальной подготовки - систематические занятия шашками максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие интеллекта, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации вида шашек.

2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня технической и специальной теоретической подготовленности, и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требования программы по виду спорта «шашки».

3) Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации по виду спорта «шашки».

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной

направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

Система спортивной подготовки по виду спорта «шашки» должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач:

- развитие разносторонних навыков в тактике и стратегии игры;
- умение принимать правильные решения в сложной ситуации;
- уметь поддерживать хорошее психофизическое состояние.

#### **1.4. Основные формы тренировочного процесса**

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах);
- инструкторская и судейская практика.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера или тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

#### **1.5. Структура Программы**

Программа имеет следующую структуру и содержание:

- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- информационное обеспечение;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Программа является основным рекомендуемым документом при проведении тренировочных занятий в организации. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства Программа учитывает возможность осуществления спортивной подготовки по индивидуальным планам подготовки спортсменов, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (сборах), медико-восстановительные и врачебно-педагогические мероприятия.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Система многолетней тренировки в шашках представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Каждая годовая тренировочная программа, составленная в соответствии с квалификацией, возрастом и полом спортсмена, имеет свою ступень объема и степень интенсивности циклических тренировочных средств. Программа поэтапной подготовки спортсмена-шашкиста определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

### 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах спортивной подготовки

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта шашки, представлены в таблице 1.

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 6 лет и выполнившие нормативы специальной и общей физической подготовки. Минимальная наполняемость этапа начальной подготовки (ГНП) – 10 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 2 лет.

В тренировочные группы спортивной специализации могут быть зачислены лица старше 8 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость ТГ – 6 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 4 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 10 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость группы на этапе ССМ – 2 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку.

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10	2

### 2.2. Система спортивного отбора

Для обеспечения наполняемости групп спортивной подготовки в соответствии с целями и задачами Программы используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- 1) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия видом спорта шашки;
- 2) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта шашки;
- 3) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

### 2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки спортсменов-шашкистов по годам обучения. На основании тренировочного плана Программы тренер разрабатывает рабочий планы (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки.

Таблица № 2

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

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

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СПФ) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в волейболе.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств



личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

#### 2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Таблица № 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности  
по виду спорта шашки  
(диапазон рекомендуемого количества соревнований)

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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборных соревнований комплектуется сборная команда, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (приложение к программе спортивной подготовки) отделения по виду спорта «шашки» следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта шашки;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта шашки;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

## **2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки и режим тренировочной работы**

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки при подготовке спортсменов-шашистов представлены в таблице №4.

Таблица № 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4, 5, 6	6-8	9-10	10-12	18-20
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-520	520-624	1092

Тренировочный процесс спортсмена-шашкиста строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма теоретико-тактической работы, выполняемой в тренировочных условиях;
- последовательное усложнение теоретико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов-шашкистов принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
- последовательность развития умственных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной направленности, строгий порядок и очерёдность их ведения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы игры в шашки тренирующего.
- использование различного рода технических средств и природных факторов.

При определении режима тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 23 недели тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

## **2.6. Структура годичного цикла спортивной подготовки шашкиста**

Занятия планируют на каждые 23 недели, которые лица, проходящие спортивную подготовку, проводят в спортивном лагере, тренируясь и активно отдыхая, работая по индивидуальным планам.

Для каждой группы занятия планируют на основе тренировочного плана, годовых графиков тренировочных занятий и настоящей программы. План-график годичного цикла представлен в методической части.

Годовой тренировочный цикл делится на три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий.

Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2-3 этапа (мезоцикла), в которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием тренированности юных спортсменов-шашкистов.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной подготовки, изучают и совершенствуют стратегию и тактику игры в шашки.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники игры, добиваясь повышения уровня тренированности и участие в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, туризм, легкая атлетика). Из года в год повышается удельный вес нагрузки на теоретическую, тактическую и стратегическую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей и специальной подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований фиксируются в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий, рабочий дневник), журнал учета групповых занятий.

## 2.7 Материально-техническое обеспечение и инфраструктура

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие помещения для игры в шашки
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 №134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий)», включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный №42578);

Иные условия, в том числе финансового обеспечения спортивной подготовки:

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование помещений и спортивный инвентарь занимающихся должен соответствовать таблице 5.

Таблица № 5

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «шашки»

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Демонстрационная доска с комплектом демонстративных фигур	комплект	1
2.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение)	штук	1
3.	Шашки	комплект	10
4.	Мат гимнастический	штук	1
5.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
6.	Ноутбук	штук	1

7.	Секундомер	штук	1
8.	Стол	штук	10
9.	Стул	штук	10
10.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
11.	Шахматные часы	штук	10

Таблица № 6

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Шашечная доска складная с набором шашек	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	3

Таблица № 7

## Обеспечение спортивной экипировкой

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный зимний	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный летний	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
3.	Кроссовки спортивные л/атл.	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Кроссовки утепленные (зим)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	2	1
6.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
7.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	-	-	2	1

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства

Таблица №8

Примерный план на 23 недели тренировочных занятий по шашкам (часов) для этапа начальной подготовки, тренировочного этапа (этап спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства

№	Содержание занятий	Этапы и год спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
I.	Теоретическая подготовка					
1.1	Теоретическая и психологическая подготовка	6	6	8	16	20
II.	Практическая подготовка					
2.1	Общая физическая подготовка	36	70	70	70	100
2.2	Специальная физическая подготовка	6	6	8	16	20
2.3	Техническая, тактическая подготовка	52	100	120	140	180
2.4	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	16	20	20	30	180
	Итого:	116	202	226	272	500

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки спортсменов-шашкистов высокого класса.

#### 3.1.1. Тренировочный план и программный материал на тренировочном этапе (спортивной специализации)

Таблица №14

План-схема построения тренировочных нагрузок в 23 недели подготовки шашкистов тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет

								Итого в год
	II	III	IV	V	X	XI	XII	
Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	4	2	2	2	16
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	70
Специальная физическая	2	2	2	4	2	2	2	16



подготовка								
Техническая, тактическая подготовка	20	24	22	10	26	26	12	140
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	6	4	4	4	4	6	30
Итого:	36	44	40	32	44	44	32	272

### **Программный материал для тренировочных занятий на тренировочном этапе подготовки свыше 2-х лет**

Этот этап спортивной специализации рассчитан на три года для шашистов 3, 2, 1 спортивных разрядов. Целью данного этапа является повышение спортивного мастерства спортсменов до уровня 2 и 1 спортивного разряда, углубленное изучение шашечной теории для дальнейшего спортивного совершенствования. По сравнению с предыдущими этапами возрастает сложность материала. Спортсмены должны прилагать максимум усилий для развития таких качеств как усидчивость, настойчивость, трудолюбие и самодисциплина. К каждой отдельной партии требуется специальная подготовка, в том числе устранение собственных слабостей и недостатков; учет сильных и слабых сторон противника. На данном этапе обучения важную роль играет работа с компьютером. Методы работы на занятии в основном остаются теми же, но появляются и новые формы:

- 1) анализ партий с помощью компьютера
  - 2) работа с базами данных;
  - 3) игра в шашки с компьютером
  - 4) конкурсы решения этюдов, задач, комбинаций;
  - 5) анализ критических позиций с использованием компьютерных программ.
- Проведение конкурсов решения комбинаций, этюдов, сложных задач способствует росту творческой активности спортсменов, а дух соперничества приводит к повышению результативности работы. Конкурсы проводятся с разным уровнем сложности заданий в зависимости от года освоения программы. При проверке решений учитывается правильность и полнота решения, ход рассуждений, оригинальность решения. Работа с компьютером способствует повышению спортивного мастерства, обучению работе с вычислительной техникой и ее правильным использованием. Этот этап подготовки требует напряженного самостоятельного труда и приводит к творческому росту. Как правило, спортсмены, достигшие высокого уровня шашечного мастерства, превосходно учатся в общеобразовательной школе. В дальнейшем они без особых проблем поступают в высшие учебные заведения и по окончании их становятся успешными специалистами в любых областях промышленности, науки, здравоохранения и т.п.

#### **I. Теоретическая подготовка**

##### **1. Шашки в системе физического воспитания общества.**

Массовое развитие физической культуры и спорта в России. Роль физкультуры и спорта в гармоничном развитии подрастающего поколения. Зарождение физкультурного движения в Республике Саха (Якутия).

Профессионализм в спорте.

Место шашек в системе физического воспитания.

Последние достижения спортсменов Республики Саха (Якутия), России.

## 2. Основы шашечного кодекса. Судейство соревнований.

Спортивный инвентарь для игры. Международные требования к формам, размерам, покрытию шашек и доски. Шашечная нотация. Особенности правил игры.

Организация и проведение соревнований. Возрастные группы участников. Права и обязанности участников соревнований. Турнирная дисциплина. Спортивная этика.

Контрольные часы и пользование ими. Запись партии. Оформление документации соревнования. Правила соревнований по молниеносной игре.

Практические занятия по судейству и организации соревнований.

Квалификационные нормы. Единая Всероссийская спортивная классификация.

## 3. История развития шашек.

Возникновение шашечных игр. Несколько разновидностей шашечной игры, существующих в мире. Шашки в культурной жизни России. Распространение игры. Первые чемпионаты России, СССР, Европы и мира.

Выдающиеся шашисты прошлого, чемпионы мира, их индивидуальные качества.

Развитие шашек в республике. Чемпионаты республики. Шашисты республики и их достижения. Плодотворная работа ряда школ по воспитанию квалифицированных шашистов. Детские и юношеские соревнования. Выступления юных шашистов в международных соревнованиях. Перспективы развития шашечного спорта в республике.

### 4. Дебют. Начало партии.

Основные принципы развития сил в начале партии.

Представление о состоянии современной дебютной теории. Подходы к систематизации дебютов в отечественной и зарубежной литературе.

Наиболее часто применяемые начала, продолжения, перспективные схемы развития:

**«64» (русские шашки).** Кол. Отыгрыш. Старая партия. Городская партия. Перекресток. Вилочка. Игра Романычева. Тычок. Жертва Кукуева. Ленинградская защита. Киевская защита. Безымянная защита. Начало Сокова. Разменное начало. Новое начало. Центральная партия. Игра Бодянского. Косяк. Игра Филиппова. Игра Каулена. Игра Петрова.

**«100» (международные шашки).** Дебют Рафаэля. Симметричный дебют. Дебют Роозенбурга. Дебют Шпрингера. Польское начало. Французское начало.

Обработка индивидуального дебютного репертуара шашиста

Знакомство с последними дебютными разработками и новинками российских и иностранных шашистов.

### 5. Миттельшпиль. Середина игры.

Изучение середины игры на основе типовых позиций. Разнообразие типовых позиций.

Получение позиционного преимущества. Овладение центральными полями. Преимущество центральных шашек перед бортовыми. Признаки сильного центра: занята часть главенствующих и примыкающих к центру полей, шашки соперника оттеснены на бортовые и фланговые поля, ряд шашек центра выстроен в ударные колонны, имеется возможность осуществить перестройку позиции при помощи разменов.

Роль разменов. Необходимость занятия центра крупными силами. Игра на опережение. Одинокая шашка в центре, точечный центр, отсталые и изолированные шашки.

Фланги. Недопустимость заметного ослабления одного из них. Значение ударных колонн. Значение равномерного распределения сил по флангам.

Шашки первого ряда, их связь с укреплением и ослаблением позиций. Порядок введения шашек в игру. Использование недостатков позиции противника. Способы фиксации бортовых шашек.

Понятия: кол, тычок, рожон, связка, зажим.

Сильные колы. Слабые колы. Открытый кол, связанный кол. Двойной кол. Общие принципы разыгрывания коловых позиций: укрепление кола, соотношение нападения и защиты, развитие коловой позиции. Методы борьбы против кола. Тычковые позиции.

Связка - один из наиболее важных элементов стратегии. Оценка позиций со связками, количество шашек с обеих сторон, какая сторона играет активную роль, выгодные и неэкономичные связки. Активное и пассивное положение в связке. Наиболее часто встречающиеся связки.

Отсталые, неработающие, висячие шашки. Их использование.

Разрыв сил по флангам. Слабость одного фланга.

Планирование игры. Создание угроз связки, окружения.

Простейшие приемы. Идея и механизм комбинации.

Комбинационные идеи и типовые удары в различных позициях.

6. Эндшпиль. Окончание.

Значение окончания как заключительной части партии. Специфика оценки полей шашечной доски в окончаниях.

Принцип упрощения позиции для облегчения определения плана игры в окончаниях и сокращения игрового материала соперника. Выгодные размены для получения более ясных или известных позиций.

Порядок анализа окончания. Техника расчета в окончаниях.

Приемы игры дамки против двух, трех, четырех простых. Вилка, цепочка, отсечение, любки, выталкивание в центр, завлечение, цугцванг, распутье, предательские шашки, самоограничение, самоблокада.

Стандартные окончания. Изучение типичных часто встречающихся в игре окончаний. Способы приведения сложных эндшпилей к выгодным стандартным окончаниям.

Определение понятий «деталь», «ключевая расстановка».

Окончания «с деталью Саргина».

Практические окончания. Изучение позиций, взятых из партий сильнейших отечественных и зарубежных шашистов.

Комбинационные идеи в окончаниях. Этюды. Применение этюдных идей на практике.

Общие выводы по теории игры в окончаниях. Совершенствование навыков в использовании учебных и стандартных позиций при игре в окончаниях.

7. Основы методики тренировки.

Определение понятий стратегии и тактики.

Стратегия шашечной игры – принципы и способы ведения шашечной партии, охватывающие подготовку и осуществление систематического, последовательно развивающегося взаимодействия на позиции соперника. Элементами стратегии шашек являются:

- оптимальная для данной ситуации расстановка шашек;
- создание максимальных трудностей другой стороне в выполнении поставленных задач;
- овладение пространством;
- гармоничное расположение пешек и ослабление их у другой стороны;

Совокупность этих элементов в каждый момент партии с учетом возможных конкретных продолжений дает возможность оценить позицию, на основании чего и определяется план игры. Стратегия органически связана с тактикой шашечной игры.

Тактика шашечной игры – это совокупность приемов и способов выполнения отдельных шашечных операций, входящих в стратегический план и его завершающих.

Комбинационные идеи и типовые удары в различных позициях.

Выработка специфической логики. Логическое определение особенностей позиции и планирования игры. Расширение запаса типовых тактических и стратегических идей и приемов. Отработка дебютного репертуара.

Повышение дальности, быстроты и точности расчета.

Анализ собственного творчества.

8. Спортивный режим.

Значение спортивного режима.

Вредное воздействие курения и алкоголя на здоровье и конкретные спортивные качества шашиста.

Режим во время соревнований. Правильная организация досуга.

9. Шашечная литература.

Значение шашечной литературы в изучении всех разделов теории и игры.

Рекомендации по методике работы с литературой по шашкам. Обзор мировой шашечной литературы. Первые серьезные исследования игры в XIX - начале XX века.

Фундаментальные исследования по теории игр, различных авторов.

Периодические издания, сборники партий крупнейших турниров.

Принципы составления картотеки по шашечным печатным изданиям и на конкретных соперников.

Квалификационные турниры, индивидуальные занятия. Разыгрывание типовых партий, окончаний, этюдов. Анализ партий.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои профессиональные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

## **II. Общая физическая подготовка.**

Значение занятий общефизической подготовкой для игры в шашки.

Сведения об анатомии и физиологии человека. Роль центральной нервной системы в деятельности организма. Понятие об обмене веществ, энергетических затратах при различных физических и умственных нагрузках. Знакомство с учением о биоритмах.

Преодоление отрицательных эмоций перед началом и в ходе соревнований. Выработка выносливости. Умение концентрировать внимание.

## **III. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка (СФП) - это направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для шашек.

Специальная физическая подготовка занимает очень важное место в игре по шашкам, поэтому будет уделяться большое внимание развитию памяти и умственных способностей занимающихся.

**"Симметричные рисунки"**. Двумя руками одновременно рисуем в воздухе любые фигуры.

**"Активизация руки"**. Держите одну руку рядом с ухом. Мягко выдохните воздух через сжатые губы, одновременно активируя мышцы и подталкивая кисть другой рукой в четырех направлениях (вперед, назад, к себе, от себя).

**"Качание головой"**. Дышите глубоко, расслабьте плечи, уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи.

**"Сова"**. Ухватите плечо и сожмите его мышцы. Поверните голову так, чтобы смотреть назад через плечо. Дышите глубоко и разведите плечи назад. Теперь посмотрите через другое плечо, опять разводя плечи. Уроните подбородок на грудь и глубоко дышите, давая мышцам расслабиться. Повторите, держа плечо другой рукой.

## **IV. Техничко-тактическая подготовка**

«Отыгрыш». Борьба белых за центр.

«Городская партия». Идеи связки центра с поля c5. Переход на блокаду правого фланга посредством параллельных шашек c5, d6.

«Новое начало». Трудности, возникающие из-за преждевременной активизации правого фланга черных.

«Игра Романычева». Использование переразвития черных посредством связки центра с поля f4.

«Центральная партия». Несколько форсированных вариантов.

«Обратная игра Бодянского» - общее знакомство.

«Ленинградская защита», «Новоленинградская защита», «Киевская защита», «Защита Когана» - общий обзор, первые 9-10 ходов.

«Косяк Саргина». Последствия хода 5... h8-g7.

Рогатка. Способ постановки рогатки: маневр gh4, fg3 (ba5, cb6) и т.д. Способы выхода из рогатки. Выгодные и невыгодные рогатки. Типовые комбинационные приемы.

Клещи.

Использование отсталых шашек противника. Игра на удержание отсталой шашки h8 (a1). Постановка параллельных шашек e3, f4 (c5, d6) при отсталой шашке a7 (h2).

Безупорные шашки. Способы борьбы с ними.

Коловые позиции. Сильный кол. Укрепление его ударными колоннами. Борьба против кола. Изоляция кола шашкой в центре d4 (e5).

Взаимодействие флангов, значение их гармоничного развития. Активизация левого фланга в начале партии – важнейший закон стратегии. Слабые фланги. Связь шашек первого ряда с ослаблением флангов. Атака слабого левого фланга. Преждевременное овладение полем f4 (c5) – причина атаки правого фланга. Способы атаки шашки f4 (c5) на слабом фланге. Создание для этой цели параллельных шашек e3, f4 (c5, d6).

Сильный и слабый центр. Техника фиксации бортовых шашек противника.

Связка центра с поля f4 (c5). Главная задача: торможение развития фланга противника и стеснение его правого фланга. Иллюстрация примерами из дебютов.

Жертва. Определение. Простейшие примеры жертв для прорыва и связки.

Специфика планирования в открытых и связанных позициях.

Этюд (определение). Важность знания этюдных идей.

«Старая партия». Краткое ознакомление с основными системами.

«Кол». Система с разменом на g5.

«Игра Романычева». Основные варианты.

«Ленинградская защита». «Новоленинградская защита». Основные идеи и конкретные варианты.

«Киевская защита». Система с разменом черных на f4.

«Гамбит Кукуева». Усвоение основных идей.

«Перекресток», система с 3. ... f8-e7.

Начала «Защита Когана», «Игра Дьячкова», «Обратная городская партия», «Косяк Хромого», «Обратный кол» - основные варианты.

Ход 1. e3-d4 – «Игра Филиппова». Основные системы дебюта.

«Игра Бодянского». Системы с 2. b2-a3 и 2. e3-d4

«Обратный кол». Основные идеи и примерные варианты.

Ход 1. ed4. «Игра Филиппова» и система Блиндера.

«Игра Бодянского». Система со связкой 1. ... ba5 и ходом ab2.

«Жертва Шошина-Харьянова», «Жертва Мазурка».

Связки. Комбинационные возможности связанной стороны.

Отсталые шашки. Применение удара Кукуева при отсталой шашке h2 (a7).

Борьба против кола. Связка центральных шашек на двух флангах.

Использование отсталых шашек h2 (a7) и a3 (h6). Перехват центра разменом кола. Типовые комбинации за атакующую и защищающуюся стороны.

Разрыв по флангам, его использование.

Способы усиления преимущества в центре. Переразвитие. Примеры выгодного и невыгодного переразвития.

Обоюдная борьба за центр. Способы перехвата активных полей.

Окружение центра. Начальное представление.

Симметричные позиции. Общие принципы их разыгрывания.

Значение темпов.

Жертвы для захвата активных полей. Спасаящие жертвы.

Безупорный центр, методы борьбы против него. Предпосылки игры на окружение: отсталые шашки, отсутствие упоров, переразвитие и т.д.

Косяковые позиции. Общая характеристика.

Важность точного расчета при жертве. Ошибочные жертвы.

Техника расчета. Учет угроз и тактических моментов.

Дамка и две простые против дамки. Позиция Саргина. Две дамки и простая против дамки и простой. Проводка шашки c1.

Подготовка комбинации. Угрозы. Примеры ошибочных комбинаций.

Подготовка комбинации и форсированная игра. Планирование и расчет комбинации. Контркомбинации.

Планирование в дебюте и миттельшпиле. Игра на ограничение – важнейший принцип стратегии. Техника расчета в форсированных продолжениях. Стратегическая направленность в игре Филиппова.

Стратегический (общий план) в игре Бодянского и другие позиции со связкой левого фланга.

### **Организационно-методические указания**

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства это:

- совершенствование и самосовершенствование техники и стратегии шашечной игры, начала, середины и окончания партии;

- тренировочные партии с сильнейшими спортсменами Европы и Мира на всероссийских, международных соревнованиях и игровых шашечных серверах;

- изучение партий сильнейших спортсменов Мира при помощи баз данных и периодических изданий;

- повышение психофизической подготовленности;

- освоение необходимых тренировочных нагрузок;

- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;

- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и ГР.

Тренировочный процесс должен быть максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов-шашкистов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности, уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации преимущества, совершенствованию техники игры и устойчивости психологии спортсмена в экстремальных условиях соревновательных поединков. Роль тренера на этапе ССМ неопределима. Тренер не только поможет при анализе партий, но и вскроет слабые стороны спортсмена, подберет задачи, партии, книги на данную тему и организует матчи со спарринг-партнером, который эти элементы игры хорошо знает и играет. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта шашки допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

### 3.2 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного шашиста в плане его физической, технико-тактической, интеллектуальной подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту, коллективизм, крайне необходимый в командных игровых видах спорта. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- состояние боевой готовности;
- предсоревновательная волнения, апатия;
- состояние самоуспокоенности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре) должна включать в себя:

- осознание спортсменам задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый шашист испытывает перед игрой, да и во время игры, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни шашисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное

сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение само-приказа, само-ободрения, само-побуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям. Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена. Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация. Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов. Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание), чередование средств ОФП и психорегуляции.

### **3.3 Медико-биологический контроль**

#### **1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.**

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.



Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям вида спорта волейбол допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;

- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;

- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Врачебный контроль над юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (1 раза в год);

- медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; - контроль выполнения юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допускать к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

### **3.4 Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

1. Этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

2. Этап углубленной тренировки.

В тренировочных группах свыше двух лет обучения и группах спортивного совершенствования применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Поэтому рацион волейболиста должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для волейболистов при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

- первый завтрак – 5%,
- зарядка
- второй завтрак – 25%,
- дневная тренировка
- обед – 35%
- полдник – 5%,
- вечерняя тренировка
- ужин – 30

Таблица №17

Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии  
(на 1 кг массы тела)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
2,3 - 2,6	1,9-2,4	10,2-12,6	67-82

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- 1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °C), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;
- 2) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;
- 3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;
- 4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;
- 5) темп проведения приемов массажа - равномерный;
- 6) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;
- 7) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Компливит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

Таблица №18

Суточная потребность организма спортсмена в витаминах

Витамины, мг	Этап углубленной тренировки	Этап спортивного совершенствования
С	150-200	210-350
В	3,4 - 3,8	4,0 - 4,9
В2	3,8-4,3	4,6 - 5,6
В6	6,0 - 7,0	8,0 - 9,0
В12	0,005 - 0,006	0,008-0,01
В15	150-180	190-220
РР	30-35	40-45
А	3,0-3,2	3,3-3,6
Е	10-20	20- 40

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование таких препаратов, как «Политабс», поливитаминный препарат «Вивантол», «Кобамамид» (кофермент витамина В12) и некоторые другие.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются их спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

### **3.5 Воспитательная работа**

В работе специализированных спортивных школ одно из ведущих мест должны занимать вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых и образованных, дисциплинированных, активных и инициативных граждан наряду с совершенствованием спортивного мастерства спортсменов. В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности. Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

- первый - в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий;
- второй - в процессе спортивных соревнований.

В тренировке воспитание юных спортсменов при занятиях шашкам осуществляется по всем компонентам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, интегральной и интеллектуальной (теоретической). Благоприятные возможности создаются для воспитания у юных шашкистов волевых качеств. При умелом использовании средств и методов спортивной тренировки успешно формируются такие качества, как целеустремленность, решительность, смелость, выдержка, самообладание, настойчивость и др. Достигается это сочетанием средств и методов тренировки с системой воспитательной работы, культурно-массовых мероприятий и самовоспитания. В соревнованиях проверяются «на прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств юных спортсменов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. В соревновании противоборство спортсменов представляет собой хорошо продуманные действия в экстремальных условиях, в которых возникают самые неожиданные ситуации и победителем в которых выходят те, которые на высшем уровне подготовлены технически, тактически, теоретически и физически, с одной стороны, и в нравственно-волевом аспекте с другой. Работа по воспитанию нравственно-волевых качеств юных волейболистов представляет собой единство воздействий тренера, коллектива и самовоздействия самого спортсмена, направленного на совершенствование его личности. Волю и конкретное ее выражение в виде волевых качеств - целеустремленности, настойчивости, решительности и др. следует рассматривать как деятельную сторону разума и моральных чувств человека. Проявление и развитие нравственно-волевых качеств человека обусловлено конкретными условиями жизни и деятельности людей. Оно имеет место при встрече с внешними препятствиями и вызываемыми ими внутренними трудностями. Нравственно-волевое воспитание происходит в процессе преодоления этих препятствий и трудностей.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществлялся на

основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности, отражающих временную, пространственную и содержательную связь этапов и уровней нравственно-волевого развития;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса, опирающегося на ценностное отношение занимающихся к социальным и культурным достижениям в общественном развитии и использующих их в широком контексте жизнедеятельности;
- единства системного и личностно-деятельностного подходов, позволяющих тренеру видеть и понимать интегративность воспитательных воздействий, ее индивидуальность, развивать и утверждать гуманистические отношения во взаимодействии всех субъектов воспитательного процесса;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровней нравственно-волевого развития занимающихся, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности как необходимого условия последовательной мобилизации и проявления нравственно-волевых, психофизических возможностей учащихся для перехода на более высокую ступень личностного, социального и спортивного роста.

Для воспитания личностных качеств в группах спортивного совершенствования предлагаются следующие рекомендации:

- воспитательная работа должна быть целенаправленной на основе, во-первых, перспективных целей и ближайших задач всего процесса спортивной подготовки; во-вторых, знаний пробелов и сильных сторон в развитии каждого спортсмена;
- совершенствование личностных качеств юных волейболистов должно опираться на формирование у них высокой нравственности и на развитие разносторонних качеств умственной деятельности;
- в процессе тренировки необходимо создавать условия, которые требуют проявления смелости, самостоятельности, настойчивости и др., условия должны постепенно усложняться и варьироваться;
- важное значение имеет создание неожиданных препятствий в ходе соревнований, учебных и контрольных игр по волейболу. Это даст возможность подготовить юных волейболистов к преодолению препятствий, которые могут возникнуть в процессе соревновательной деятельности;
- волевые качества спортсмена воспитываются на преодолении трудностей, связанных с длительным соблюдением режимов жизни и тренировки, с перенесением интенсивных или продолжительных нагрузок;
- при совершенствовании техники, тактики игры, в процессе физической подготовки надо предусматривать развитие личностных качеств юных спортсменов, которое должно осуществляться круглогодично и предусматривать не только учебно- воспитательное воздействие тренера и спортивного коллектива, но и самовоспитание каждого юного волейболиста;
- в формировании личностных качеств необходим тщательный подход, так как каждый спортсмен отличается типом высшей нервной деятельности, индивидуально-психологическими особенностями (характера, склонностей, способностей и др.);
- воспитательный процесс должен обеспечить создание у юных шашкистов устойчивое положительное отношение к возникновению трудностей и их преодолению, как в спортивной деятельности, так и во всех других областях жизни.

Роль тренера в воспитании личностных качеств юных спортсменов огромна. Тренер не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер должен предъявлять к себе высокие требования при проведении тренировочных занятий, в процессе соревнований. При правильных взаимоотношениях с командой тренер ко всем одинаково требователен и справедлив, выдержан, вежлив. Грубый окрик, несправедливость, неискренность – плохие помощники педагога в

воспитательной работе с юными спортсменами. Авторитет тренера создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в волейболе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

Важная воспитательная задача в работе тренера – создание дружного сплоченного коллектива юных волейболистов, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества. Каждый занимающийся в своих действиях должен быть проникнут чувством ответственности перед коллективом. Это предполагает упорядоченность действий отдельных игроков, выделение специфических взаимодействий между ними в организации действий, направленных на достижение победы. Определяются основные роли игроков и их функциональные обязанности, а также способы взаимодействия между игроками команды в процессе выполнения игровых – соревновательных действий. В условиях коллективных действий важно искусство тренера в управлении командой и установление иерархических отношений между тренером и игроками в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Результат в шапках определяется действиями команды в целом. Эта целостность и есть результат суммирования действий отдельных игроков. Как бы хорошо ни играл отдельный игрок команды, в случае, если команда проиграла и ему засчитывается «поражение», и, наоборот, как бы плохо ни играл отдельный игрок, в случае победы он имеет все то, что и остальные игроки. Отсюда следует, что в волейболе каждый игрок должен «работать на команду в целом», работать на достижение целевой установки - победить, иногда «во вред» себе лично. Без такого настроения не может быть сильной команды. Одной из важнейших сторон воспитательной работы является нравственное воспитание, которое помогает спортсмену правильно понимать и оценивать свои поступки. Важной задачей здесь будет приобретение нравственных привычек, побуждающих шашистов преодолевать трудности, возникающие на занятиях и соревнованиях, стимулирующих к правильному поведению в коллективе.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

- необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену проявить себя в тренировке и соревнованиях;
- ориентироваться на положительный образец: юные шашисты должны видеть, что от них требуется и как та или иная привычка реализуется в поведении, как она должна быть усвоена;
- формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;
- необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке, здесь важна реакция других занимающихся: осуждение коллективом дурной привычки стимулирует процесс освобождения от нее.

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания. Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они вызывают состояние моральной удовлетворенности, стимулируют и закрепляют нравственно ценный поступок (поощрение), в другом – тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением (наказание). Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий в спортшколе. При творческом использовании принципов и методов спортивной тренировки можно содействовать воспитанию культуры умственного труда. Большие психические нагрузки могут быть в значительной мере сняты при обучении юных шашистов приемам чередования видов

деятельности, самоконтроля. В процессе воспитания юных спортсменов следует уделять внимание совершенствованию духовных черт, формирующих личность.

### **3.6 Инструкторская и судейская практика**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Юные спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа (этап спортивной специализации).

До 2-х лет

- Освоение терминологии, принятой в виде спорта шашки;
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы;
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования;
- Умение вести наблюдения за занимающимися, и находить ошибки;
- Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Свыше 2-х лет

- Вести наблюдения за занимающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях;
- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения);
- Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета;
- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения;
- Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;
- Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по шашкам. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях;
- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой;
- Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры;
- Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в шашки;
- Проведение соревнований по шашкам в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

### **3.7 Рекомендации по проведению тренировочных мероприятий и спортивного отбора**

Тренировочные мероприятия (сборы) могут быть иметь различную направленность в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе и периоде.

Уровень спортивного мастерства юных квалифицированных спортсменов тесно связан с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала специализированной подготовки, учетом возрастных особенностей в процессе многолетней подготовки, достижением определенного уровня спортивных результатов.

Этап совершенствования спортивного мастерства в волейболе совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта), а этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных



всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники.

Факторы, определяющие достижение высокого спортивного результата в волейболе.

Рациональное построение тренировки начинается с определения ведущих факторов, в наибольшей степени влияющих на результативность выступлений волейболиста в соревнованиях.

Высокая спортивная работоспособность определяется суммой следующих факторов:

- морфофункциональными показателями;
- физической (функциональной) подготовленностью;
- психологической подготовленностью;
- эффективностью и экономичностью спортивной техники и тактической подготовленностью.

Обобщая научные данные, можно констатировать, что в волейболе на этапе высшего спортивного мастерства наиболее значимыми факторами, определяющими физическую работоспособность спортсмена, являются возможности биоэнергетических систем организма, личностно-психические качества, уровень технико-тактической подготовленности и морфологические особенности строения тела спортсмена.

Важнейшим результатом длительной систематической тренировки является увеличение мощности и емкости метаболических процессов, ответственных за обеспечение организма энергией при напряженной мышечной деятельности. Высокому уровню тренированности присуща совершенная регуляция функционирования систем организма, координация движений и большая эффективность выполнения специфической работы.

Очевидно, что высокая специальная выносливость (работоспособность) волейболиста является интегральным качеством, включающим значительное количество компонентов физической подготовленности и функционального состояния спортсмена. Таким образом, недостаточный уровень развития любого значимого показателя может отрицательно сказываться на спортивном результате.

Принимая во внимание важность мощности, устойчивости и экономичности аэробного механизма энергообеспечения, нельзя забывать, что спортсмену постоянно приходится преодолевать сопротивление внешней среды. Поэтому для сохранения и тем более для повышения соревновательной скорости необходимо на протяжении длительного времени поддерживать высокий уровень развиваемых физических усилий.

Методические принципы спортивной подготовки

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки волейболистов на этапах углубленной тренировки и высшего спортивного мастерства:

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);

- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;

- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;
- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;
- стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверх соревновательной напряженности;
- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;
- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

Таблица № 19

### Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе спортивной подготовки
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	До 14 дней		Участники спортивных соревнований

2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе спортивной подготовки
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

### 3.8. Антидопинговые мероприятия

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в виде спорта «шашки» в частности. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами. Основными мероприятиями данного раздела являются:

- разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для спортсменов, тренеров и специалистов;

- подготовка методических материалов для тренеров по вопросам педагогического воздействия и убеждения воспитанников, особенно в возрасте 18-23 лет, о недопустимости применения допинговых средств;

- назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов организации;

Специалисты и спортивные врачи организации, осуществляющей спортивную подготовку, должны осуществлять ознакомление спортсменов и тренеров с положениями основных действующих антидопинговых документов:

- антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык,

- Кодекс ВАДА,

- Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента.

Также данные работники оказывают содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА.

Руководство организаций, осуществляющих спортивную подготовку, вправе заключить со спортсменами, тренерами и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

**План антидопинговых мероприятий** включается в календарный план спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий организации с указанием:

- места и сроков проведения мероприятия;

- темой мероприятия (лекции, беседы);

- плановой численностью присутствующих на мероприятии спортсменов и тренеров;

- ответственного лица за проведение мероприятия и докладчика (лектора).

## IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1 Критерии спортивного отбора

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «шашки», отображены ниже.

Таблица № 20

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта шашки

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

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Таблица № 21

Ключевые компетенции для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

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

Таблица № 22

**Предметные компетенции для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемые предметные компетенции	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Знание основных стратегических идей игры в дебюте;	+	+
Знания об особенностях игры в простейших окончаниях;	+	+
Умение оценивать простейшие позиции и реализовывать материальное преимущество;	+	+
Способность реализовывать позиционное преимущество в малопешечных окончаниях;	+	+
Представление о последовательности приемов построения позиции в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле;	+	+
Знание основных тактических ударов и приемов	+	+
Умение применять в игре простейшие тактические приемы: двойной удар, связка, прорыв и др..	+	+
Умение вводить варианты определенных дебютов и схем в компьютер	+	+
Навыки самостоятельной работы при занятиях шашками	+	+
Первичные навыки по анализу собственных партий	+	+
Знание основных видов соревнований	+	+
Способность производить расчёт вариантов	+	+

Таблица № 23

**Нормативы по развиваемым качествам для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Знание приемов тактической, стратегической атаки в шашечной партии	+	+
Знание выдающихся шашистов мира	+	+
Развитое комбинационное зрение и позиционное «зрение»	+	+
Знание технических приемов разыгрывания окончаний	+	+
Способность анализа ситуации	+	+
Понимание причинно-следственных связей позиции	+	+
Умение анализировать и комментировать собственные партии	+	+
Способность анализировать и обобщать имеющийся материал	+	+

**4.2. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки**

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

Таблица №25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	135
1.9.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			15	13
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

## У. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

**Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:**

1. Адамович В.К. Позиционные приемы борьбы в русских шашках. – М.: ФиС, 1976.
2. Агафонов В.П. Курс дебютов. – М.: ФиС, 1984.
3. Бужинский Э.З. Шаус Я.Л. Теория и практика международных шашек. – М.: ФиС, 1985.
4. Булат В.Э., Свизинский В.И. Комбинации в международных шашках – Минск: Полымя, 1984.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988.
6. Вирный А.Я. Немного о шашках, но по существу. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.
7. Герцензон Б.М, Напреенков А.А. Шашки - это интересно. – Л.: Детская литература, 1989.
8. Голосуев В.М. Древняя загадочная игра. Мир шашек. – СПб.: Интегра, 1997.
9. Городецкий В.Б. Книга о шашках. – М.: ФиС, 1990.
10. Злобинский А.Д. Комбинации в русских шашках. – Киев: Здоровье, 1985.
11. Кац М.Б. Уроки стратегии на 100 клетках. – Минск.: Белпринт, 2000.
12. Куличихин А.И. История развития русских шашек. - М.: ФиС, 1982.
13. Куперман И.И. Позиционная игра на столклеточной доске. – Киев: Здоровье, 1974.
14. Кычкин Н.Н. Уроки шашечной игры. – Якутск: Бичик, 2000.
15. Литвинович В.С., Негра Н.Н. Курс шашечных дебютов. – Минск: Полымя, 1985.
16. Литвинович В.С., Перченко И.Р. Школа позиционной игры. – М.: ФиС, 1984.
17. Маламед В., Курс шашечных окончаний. Международные и русские шашки. – М., ФиС, 1989.
18. Мамонтов А.В., Оерс И.Э. Шашечная литература. Библиографический указатель изданий, вышедших в России-СССР в 1827-1991 годах. – М., 2001.
19. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебн. пособ. – М.: ФиС, 1977.
20. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – М.: Известия, 2001.
21. Пак В.Н. Популярный шашечный практикум. – М.: Изд-во АСТ, 2004.
22. Соминский С.С. Комбинационные идеи в русских шашках. – М.: ФиС, 1979.
23. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
24. Хацкевич Г.И. 25 уроков шашечной игры. – Минск: Полымя, 1979.
25. Цирик З.И. Шашечный эндшпиль. – М.: ФиС, 1959.
26. Цукерник Э.Г. Антология шашечных комбинаций. Русские шашки. – М.: ФиС, 1987.
27. Шац М.Б., Белоусов В.В. Курс шашечных лекций. – Челябинск, 1993.
28. «Правила игры в шашки»./интернет ресурс [www.shashki.ru](http://www.shashki.ru)

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:**

Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)

Официальный интернет-сайт Всемирной федерации шашек - FMJD (<http://www.fmjd.org/>).

Официальный интернет-сайт Федерации шашек России (<http://www.shashki.ru/>).

Официальный интернет-сайт Федерации шашек Республики Саха (Якутия) (<http://www.shashki.ykt.ru/>).

Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)

Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

Колесова Аграфена Львовна – отличник физической культуры и спорта Республики Саха (Якутия), отличник образования Республики Саха (Якутия), Отличник физической культуры и спорта РС (Я), почетный знак «За вклад в развитие физической культуры и спорта», заместитель директора ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва»;

Кычкин Николай Николаевич-И – старший тренер по шашкам «Чурапчинская республиканская спортивная средняя школа интернат Олимпийского резерва им. Д.П. Коркина». Заслуженный тренер России, заслуженный тренер РС (Я), МС РФ, высшая квалификационная категория;

Кычкина Ая Ильинична – тренер по шашкам «Чурапчинская республиканская спортивная средняя школа интернат Олимпийского резерва им. Д.П. Коркина». Кандидат педагогических наук, Отличник физической культуры и спорта РС (Я), высшая квалификационная категория;

Поротова Мария Николаевна – аналитик отдела экспериментальной аналитической работы ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва».

Рецензент:

Гуляев Михаил Дмитриевич – председатель постоянного комитета Государственного Собрания (Ил Тумэн) Республики Саха (Якутия) по делам молодежи, физической культуре и спорту, доктор педагогических наук, Заслуженный работник физической культуры РФ, отличник физической культуры и спорта РФ, заслуженный работник физической культуры и спорта РС (Я), почётный работник общего образования РФ.