





Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение  
Региональный центр Республики Саха (Якутия)  
«Малая академия наук Республики Саха (Якутия)»

СОГЛАСОВАНО:  
Член Экспертного совета

 /Колесова А.Л./

«10» февраля 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Председатель НМС МАН РС (Я)

 /Яковлева А.В./

Протокол №2  
«10» февраля 2023 г.

## СПОРТИВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ШАШКИ»  
(10-21 мая 2023 года)

### Направление:

Спорт – шашки

### Авторы программы:

Павлов И.О. – старший тренер по шашкам ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва»

Куприянов В.В. – тренер по шашкам ГБУ РС (Я) «РССШ в с. Намцы»

Никаноров А.Е. – аналитик отдела спортивного резерва и обеспечения участия в физкультурных и спортивных мероприятиях ГБУ РС (Я) «РЦПСР»

### Целевая аудитория:

Юноши, девушки (6-8 классы)

## **Пояснительная записка**

Настоящая образовательная программа «Шашки» (далее программа) является программой спортивной подготовки по виду спорта шашки, предназначенная для детей, проявивших одаренность в данном виде спорта и успешно обучающихся в спортивных организациях (ДЮСШ, СШ, СШОР и т.п.) Российской Федерации, отобранных Экспертным советом Регионального центра выявления и поддержки одаренных детей Республики Саха (Якутия) на основании утвержденных критериев отбора обучающихся. Программа разработана с учетом возрастных особенностей организма юных спортсменов, спортивной квалификации, целей и задач годового макроцикла подготовки. Программа обеспечивает преемственность основных и дополнительных образовательных программ для спортивно одаренных детей. Программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шашки (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24.11.2022 № 1072, зарегистрировано в Минюсте России от 13.12.2022 г № 71496), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными на основании с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

**Критерии отбора:** сильнейшие шашкисты Республики Саха (Якутия), отобранные по утвержденным критериям и спортивными результатами на Первенствах РС (Я) и Россиях.

**Сроки проведения:** 10-21 мая 2023 года.

**Цель программы:** подготовка юных шашкистов к успешному выступлению на важнейших всероссийских и международных соревнованиях.

**Учебно-тренировочные задачи,** решаемые в рамках программы по шашкам:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта шашки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шашки;
- воспитание морально-волевых качеств и патриотизма у юных спортсменов;
- сохранение здоровья спортсменов.

В соответствии с перечисленными задачами и направленностью программ спортивной подготовки осуществляется адекватный подбор средств, методов и режима работы, определяются величины и направленность тренировочных нагрузок, производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса микроциклах. При формировании программы учитывается принцип системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применение восстановительных средств).

Тематический план образовательной программы  
«Шашки: 10-21 мая 2023 года – изучение стратегии и теории русских шашек»  
(темы, формы и объем спортивной подготовки)

Модуль	Наименование	Часы
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	6
3	Техника - тактическая подготовка: Изучение новых дебютов по русским шашкам Изучение стратегии игры по русским шашкам Тренировочные матчи на изученные дебюты с последующим анализом сыгранных партий Упражнения на «расчет в уме»	32
4	Психологическая подготовка	2
Итого:		44 акад. ч.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
<b>10 мая 2023 года (среда)</b>			
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Технико-тактическая подготовка	90 мин.	Изучение стратегии игры в русские шашки	Проектор Ноутбук МФУ Шашки – 12 шт Доски – 12 шт Эл. Часы – 6 шт Стол – 13 шт Стулья – 13 шт
<b>11 мая 2023 года (четверг)</b>			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Решение комбинаций, форсированных выигрышей, выбор плана игры в различных позициях	Проектор Ноутбук МФУ Шашки – 12 шт Доски – 12 шт Эл. Часы – 6 шт Стол – 13 шт Стулья – 13 шт
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			

Изучение стратегии	70 мин.	Изучение стратегии игры в русские шашки	Проектор Ноутбук МФУ Шашки – 12 шт Доски – 12 шт Эл. часы – 6 шт Стол – 13 шт Стулья – 13 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
<b>12 мая 2023 года (пятница)</b>			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Изучение стратегии игры в русские шашки	Проектор Ноутбук МФУ Шашки – 12 шт Доски – 12 шт Эл. часы – 6 шт Стол – 13 шт Стулья – 13 шт
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Решение комбинаций, форсированных выигрышей, выбор плана игры в различных позициях	Проектор Ноутбук МФУ Шашки – 12 шт Доски – 12 шт Эл. Часы – 6 шт Стол – 13 шт Стулья – 13 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
<b>13 мая 2023 года (суббота)</b>			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт.
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Технико-тактическая	70 мин.	Тренировочные матчи на	Проектор

подготовка		изученные дебюты с последующим анализом сыгранных партий	Ноутбук МФУ Шашки – 12 шт Доски – 12 шт Эл. часы – 6 шт Стол – 13 шт Стулья – 13 шт
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))</b>			
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Решение комбинаций, форсированных выигрышей, выбор плана игры в различных позициях	Проектор Ноутбук МФУ Шашки – 12 шт Доски – 12 шт Эл. часы – 6 шт Стол – 13 шт Стулья – 13 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
<b>14 мая 2023 года (воскресенье)</b>			
<b>Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))</b>			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Решение комбинаций, форсированных выигрышей, выбор плана игры в различных позициях	Проектор Ноутбук МФУ Шашки – 12 шт Доски – 12 шт Эл. часы – 6 шт Стол – 13 шт Стулья – 13 шт
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))</b>			
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Тренировочные матчи на изученные дебюты с последующим анализом сыгранных партий	Проектор Ноутбук МФУ Шашки – 12 шт Доски – 12 шт Эл. часы – 6 шт Стол – 13 шт Стулья – 13 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		

Психологическая подготовка	10 мин		
<b>15 мая 2023 года (понедельник)</b>			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Систематизация и изучению дебютного репертуара	Проектор Ноутбук МФУ Шашки – 12 шт Доски – 12 шт Эл. часы – 6 шт Стол – 13 шт Стулья – 13 шт
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Тренировочные матчи на изученные дебюты с последующим анализом сыгранных партий	Проектор Ноутбук МФУ Шашки – 12 шт Доски – 12 шт Эл. часы – 6 шт Стол – 13 шт Стулья – 13 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
<b>16 мая 2023 года (вторник)</b>			
Дневная тренировка (180 минут (4 акад. ч.)			
ОФП	4 акад. час	Кросс, игры	Скакалка, мячи
<b>17 мая 2023 года (среда)</b>			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Систематизация и изучению дебютного репертуара	Проектор Ноутбук МФУ Шашки – 12 шт Доски – 12 шт Эл. часы – 6 шт Стол – 13 шт Стулья – 13 шт

<b>Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Решение комбинаций, форсированных выигрышей, выбор плана игры в различных позициях	Проектор Ноутбук МФУ Шашки – 12 шт Доски – 12 шт Эл. часы – 6 шт Стол – 13 шт Стулья – 13 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
<b>18 мая 2023 года (четверг)</b>			
<b>Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Систематизация и изучению дебютного репертуара	Проектор Ноутбук МФУ Шашки – 12 шт Доски – 12 шт Эл. часы – 6 шт Стол – 13 шт Стулья – 13 шт
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Тренировочные матчи на изученные дебюты с последующим анализом сыгранных партий	Проектор Ноутбук МФУ Шашки – 12 шт Доски – 12 шт Эл. часы – 6 шт Стол – 13 шт Стулья – 13 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
<b>19 мая 2023 года (пятница)</b>			
<b>Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт

Теоретическая подготовка	10 мин.		
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Решение комбинаций, форсированных выигрышей, выбор плана игры в различных позициях	Проектор Ноутбук МФУ Шашки – 12 шт Доски – 12 шт Эл. часы – 6 шт Стол – 13 шт Стулья – 13 шт
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Тренировочные матчи на изученные дебюты с последующим анализом сыгранных партий	Проектор Ноутбук МФУ Шашки – 12 шт Доски – 12 шт Эл. часы – 6 шт Стол – 13 шт Стулья – 13 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
<b>20 мая 2023 года (суббота)</b>			
<b>Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Решение комбинаций, форсированных выигрышей, выбор плана игры в различных позициях	Проектор Ноутбук МФУ Шашки – 12 шт Доски – 12 шт Эл. часы – 6 шт Стол – 13 шт Стулья – 13 шт
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Тренировочные матчи на изученные дебюты с последующим анализом сыгранных партий	Проектор Ноутбук МФУ Шашки – 12 шт Доски – 12 шт Эл. часы – 6 шт Стол – 13 шт Стулья – 13 шт



Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
<b>21 мая 2023 года (воскресенье)</b>			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. часа	Тренировочные матчи на изученные дебюты с последующим анализом сыгранных партий	Проектор Ноутбук МФУ Шашки – 12 шт Доски – 12 шт Эл. часы – 6 шт Стол – 13 шт Стулья – 13 шт

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки спортсменов определяется и может варьироваться в зависимости от текущего уровня подготовленности, сроков акклиматизации, индивидуальной переносимости тренировочных нагрузок, сроков пребывания в РЦВиПОД РС (Я), планов предстоящей соревновательной деятельности. Допускается перераспределение объема тренировочной нагрузки.

Основными формами учебно-тренировочной работы в рамках программы являются групповые и индивидуальные занятия, мастер-классы, теоретические занятия, соревновательная подготовка в форме контрольных схваток, психологическая подготовка, физическая подготовка.

Распределение тренировок в течение дня: утренняя тренировка дневная тренировка 11:00 – 12:30 (90 минут (2 академических часа); вечерняя тренировка 15:00 – 16:30 (90 минут (2 академический час).

Общее время тренировок 4 академических часов в день – двухразовые тренировки и активный отдых.

**Состав рекомендованных тренеров и экспертов для реализации образовательной программы.**

Для проведения тренировочных занятий с 10 по 21 мая апреля 2023 года рекомендуются тренеры и эксперты:

1. Павлов Иван Олегович — старший тренер сборной команды РС (Я) по шашкам, мастер спорта РФ, отличник физической культуры и спорта РС (Я);

2. Куприянов Василий Васильевич – тренер по шашкам ГБУ РС (Я) «РССШ в с. Намцы».

3. Колесов Гаврил Гаврильевич – старший тренер спортивной сборной команды Республики Саха (Якутия) по шашкам, международный гроссмейстер России, Заслуженный работник физической культуры и спорта Республики Саха (Якутия);

**Предварительная подготовка к освоению образовательной программы:**

1. Результаты выступлений на Первенствах РС (Я);
2. Прохождение программы по этапам подготовки;
3. Результаты сдачи нормативов ОФП и СФП;
4. Положительные результаты прохождения углубленного медицинского осмотра.

**Оценка результатов**

В течение образовательной смены, осуществляется педагогический тренерский контроль в форме экспертной оценки выполнения тренировочных упражнений.

Итоговая индивидуальная оценка формируется на основе совокупного учета данных: педагогического тренерского контроля в течение смены, спортивно-технических результатов в соревновательном сезоне и в возрастной группе, экспертной оценки качества соревновательной деятельности. Формат оценки по 10-балльной шкале.

**Ожидаемые результаты:**

- выполнение индивидуальных нормативов.

**Сопровождение после окончания смены**

Консультация старшего тренера. Разработка плана индивидуальной подготовки спортсмена.

**Межпрофильные мероприятия**

Юные шашкисты проведет массовые соревнования с представителями направлений Наука, Искусство. Посетят кружковые занятия, концерты, музеи.

**Условия проведения, требования к инфраструктуре**

1. Спортивный зал для общекомандных тренировок со специальным инвентарем по шашкам (электронные часы DGT 3000, доски для игры grossboard (двусторонние 64 + 100).

2. Спортивные игровые площадки на открытом воздухе, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные.

3. Тренажерный зал для общей физической подготовки юных спортсменов;

4. Кабинет для комплексного тестирования функционального состояния юных спортсменов;

5. Комплект анализатора состава тела «МЕДАСС» АВС-02, Комплект оборудования «Омега.Диагностика», компьютер, ноутбук.

6. Кабинет для проведения теоретических занятий с интерактивной доской, проектором.