

Приложение № 2

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом ФГБУ ФЦПСР
от «27» августа 2025 г.
№ 01-05/0533

**Организационно-методические рекомендации
к примерной дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «шашки»**

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «шашки».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская общественная организация «Федерация шашек России»

Рецензент:

Барчукова Галина Васильевна, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики тенниса, настольного тенниса и бадминтона Российского университета спорта «ГЦОЛИФК»

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «шашки» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «шашки».

Оглавление

Пояснительная записка	5
I. Общие положения	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ...	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.	10
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.	10
2.3.3. Спортивные соревнования.	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «шашки»	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	17
III. Система контроля.....	19
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	19
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	21
IV. Рабочая программа по виду спорта «шашки».....	21
4.1. Программный материал по физической подготовке для всех этапов спортивной подготовки	22
4.2. Программный материал для этапа начальной подготовки	23
4.3. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	24
4.4. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства	27
4.5. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства	29

4.6. Психологическая подготовка.....	29
4.7. Учебно-тематический план	30
4.8. Общие рекомендации по заполнению раздела.....	30
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шашки».....	31
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	32
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	32
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	33
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	33
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	36

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «шашки» (далее – методические рекомендации) разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Минспорта России от 12.12.2023 № 969 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шашки» (зарегистрировано в Минюсте России 29.12.2023, регистрационный № 76762) и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шашки», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 № 1072 (зарегистрирован в Минюсте России 13.12.2022, регистрационный № 71496).

Методические рекомендации разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25.09.2024 № 506н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – приказ № 506н);

- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – приказ № 1144н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – приказ № 952н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – приказ № 237н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1072 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шашки» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – приказ № 362н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.12.2023 № 969 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шашки» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2024 № 1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шашки» (далее – ДОПСП) с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки ДОПСП. Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая ДОПСП (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы руководителям, инструкторам-методистам, тренерам-преподавателям и другим специалистам Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают ДОПСП с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

ДОПСП предназначена для организации учебно-тренировочного процесса, осуществляемого в рамках образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных Всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шашки» учитываются Организациями при формировании ДОПСП.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией ДОПСП является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

ДОПСП устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся) в группах, начиная с ЭНП и заканчивая ВСМ (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:
- на ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;

– на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем ДОПСП определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема ДОПСП, приведенного в таблице 2.

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного в ДОПСП с учетом положений ФССП, представленных в таблице 2.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации ДОПСП устанавливается в часах и не должна превышать на этапах:

ЭНП – двух часов;

УТЭ – трех часов;

ССМ – четырех часов;

ВСМ – четырех часов.

Таблица 2 – Объем ДОПСП

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-10	10-12	18-20	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-520	520-624	936-1040	1248-1664

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

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

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до трех суток, но не более двух раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом параметров, указанных в таблице 3. Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности и УТМ, но не ниже установленного ФССП.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «шашки»

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем ДОПСР по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах). Образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видов спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации ДОПСР, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шашки».

Учебно-тренировочный процесс в Организации должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках ДОПСР.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки: информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, включая изучение исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна, как воплощения истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с ветеранами и детьми войны, ветеранами труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания; презентации на темы: «Спортсмены – герои Великой Отечественной войны», «Спортсмены – герои локальных войн» и другие; экскурсии по историческим местам; беседы с обучающимися на политические, трудовые и спортивные темы, а также и другие мероприятия.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во время участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, например, таких как проведение мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения. Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным и носит рекомендательный характер. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя в том числе:

- статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2024 № 1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальным упражнениям, техническим элементам по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывая практический навык.

Судейская практика.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части, касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, обучающиеся могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, а также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, участвующим в судействе спортивных соревнований, может присваиваться судейская

квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований).

На ЭНП до года в виде спорта «шашки» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по ДОПСП устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
ЭНП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
ЭНП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологические мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ССМ и ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления: проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, организации питания и отдыха.

На УТЭ, кроме педагогических средств восстановления, необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

По итогам освоения ДОПСП применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения ДОПСП, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

На ЭНП:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «шашки»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На УТЭ:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «шашки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шашки»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На ССМ:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шашки»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На ВСМ:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить нормы или требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «гроссмейстер России».

Оценка результатов освоения ДОПСР сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня

тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП.

IV. Рабочая программа по виду спорта «шашки»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом четырехлетнего цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся, находящихся на этапах ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по виду спорта «шашки», составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может также осуществляться на всех этапах спортивной подготовки, включая период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

В данном разделе для записи хода или отдельной позиции шашки используется шашечная нотация – система условных обозначений полей доски. Шашечная доска с обозначениями отражена на рисунке 1.

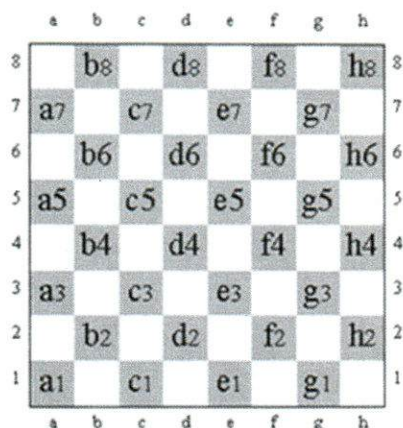


Рисунок 1. Обозначение полей шашечной доски (русские шашки)

Для единого понимания терминологии, применяемой в тексте данного раздела, в приложении № 6 к методическим рекомендациям приведен глоссарий шашечных терминов. Содержащаяся в нем информация взята из источников, опубликованных в открытом доступе в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и предназначена для общего ознакомления со спецификой вида спорта «шашки».

4.1. Программный материал по физической подготовке для всех этапов спортивной подготовки

Под физической подготовкой понимается процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых позволяет обеспечить благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности.

Вместе с тем, физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Они взаимообусловлены и дополняют друг друга. В зависимости от решаемых задач, состава обучающихся, их квалификации и этапа учебно-тренировочного процесса, удельный вес общей и специальной видов подготовки будет разной.

Общая физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, повышение уровня общей работоспособности спортсмена и создание предпосылок для развития необходимых физических качеств и способностей шашкистов.

Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие наиболее общее воздействие на организм спортсмена: бег, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и другие.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для данного вида спорта и в значительной степени определяющих успех технических и тактических действий в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Основными средствами специальной физической подготовки спортсменов являются специальные (подготовительные) упражнения, направленные на развитие способности к ориентированию в пространстве: расчет количества ходов, решение шашечных задач и другие.

4.2. Программный материал для этапа начальной подготовки

Основными задачами этапа являются: знакомство с историей происхождения шашек; освоение правил по виду спорта «шашки» и основных элементов шашечной партии (дебют, миттельшпиль, эндшпиль); приобретение соревновательного опыта и навыков анализа партий и типовых позиций; формирование устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям шашками.

В таблице 5 представлен примерный образец программного материала по технической и тактической подготовке для ЭНП.

Таблица 5 – Программный материал по технической и тактической подготовке для ЭНП

Вид подготовки	Раздел подготовки	Основное содержание
Техническая подготовка	Дебютная подготовка	• значение начала (дебюта) в русских шашках; • стратегические функции. Форсированный характер многих дебютных вариантов; • важность понимания идей дебютов. Точность при разыгрывании дебютных вариантов; • цель хода 1. с3-d4 – развитие левого фланга белых; • «Отыгрыш» – первые 5-6 ходов; • «Кол», «Тычок» – первые 5-6 ходов; • «Перекресток» – разыгрывание связки типа «клещи»; • «Вилочка» – первые ходы.
	Миттельшпиль	• основное преимущество центральных шашек перед бортовыми. Изолированные шашки; • фланги, их значение; • шашки первого ряда, их связь с укреплением и ослаблением позиции; • порядок введения шашек в игру; • «Золотая шашка»; • определение комбинации. Финальные удары; • определение понятий стратегии и тактики;

Вид подготовки	Раздел подготовки	Основное содержание
		• понятие «активные поля». Значение полей d4, f4 (c5, e5); • ударные колонны и их роль в борьбе за активные поля; • понятия: кол, тычок, рожон, связка, зажим, отсталые шашки.
	Эндшпиль	• нормальные окончания; • четыре дамки против одной; • четыре дамки против двух; • три дамки против одной; • треугольник Петрова; • борьба простых; • понятия: размен, выигрыш темпа, оппозиция, скользящий размен, запираение, распутье, вилка, трамплин; • понятия: цепочка, столбняк, переплет, западня, застава.
Тактическая подготовка	Миттельшпиль	• фланги – недопустимость заметного ослабления одного из них; • значение ударных колонн; • простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей; • расчет и план. Определение. Простейшие приемы; • идея и механизм комбинации.
	Эндшпиль	• петля; • двойная петля.

4.3. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Основными задачами этапа являются: освоение и совершенствование техники игры в миттельшпиле и эндшпиле; углубленное изучение избранных дебютов, стратегии и тактики шашек; участие в соревнованиях; развитие морально-волевых и специальных физических качеств, обеспечивающих стабильную игру и надежность выступлений на соревнованиях; дальнейшее укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

В таблице 6 представлен примерный образец программного материала по видам подготовки для УТЭ.

Таблица 6 – Программный материал по технической и тактической подготовке для УТЭ

Вид подготовки	Раздел подготовки	Основное содержание
Техническая подготовка	Дебютная подготовка	• «Городская партия», «Старая партия» – первые 7-8 ходов; • «Жертва Кукуева» – начальное представление; • «Обратная городская партия», «Игра Филиппова», «Игра Каулена», «Игра Бодянского» – первые 5-6 ходов; • «Отыгрыш». Борьба за центр; • «Городская партия». Идея связки центра с поля c5. Переход на блокаду правого фланга при помощи шашек c5, d6; • «Новое начало». Трудности 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», «Игра Когана» – общий обзор, первые 7-8 ходов; • «Косяк Саргина». Последствия хода 5. ...h8-g7; • «Старая партия» – основные системы; • «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 5. ...g5-f4; • «Перекресток», система с 3. ...f8-e7; • «Игра Когана», «Игра Дьячкова», «Обратная городская партия», «Косяк Селезнева», «Обратный кол» – основные идеи и примерные варианты; • ход 1. e3-d4 – «Игра Филиппова». Основные системы дебюта; • «Игра Бодянского». Системы с 2. b2-a3 и 2. e3-d4.
	Миттельшпиль	• важность колонны g1, f2, e3 (b8, c7, d6) для борьбы с центральными шашками противника; • роль шашки g1 (b8). Ослабление этого поля – причина малоэффективной игры правого фланга и создания соперником комбинационных угроз; • сила и слабость шашки e5 (d4); • решето – серьезный изъян позиции; • экономичность и инициатива при связке. Основной принцип игры при связках; • основные типы связок в центре и на флангах;

Вид подготовки	Раздел подготовки	Основное содержание
		• отсталые шашки a1 (h8) и h2 (a7). Причины их образования и способы активизации; • рогатка. Способ постановки и выхода из рогатки. Клещи; • 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 d4 (e5); • взаимодействие флангов, значение их гармоничного развития; • сильный и слабый центр. Техника фиксации бортовых шашек соперника; • перехват центра разменом кола. Разрыв по флангам и его использование; • способы усиления преимущества в центре. Переразвитие. Примеры выгодного и невыгодного переразвития; • обоюдная борьба за центр; • окружение центра – начальное представление; • симметричные позиции. Принципы разыгрывания. Значение темпов; • игра на ограничение – важнейший принцип стратегии; • косяковые позиции. Общая характеристика; • техника расчета.
	Эндшпиль	• три дамки против дамки и простой; • дамка и две простые против дамки; • позиция Саргина; • две дамки и простая против дамки и простой; • этюд, его определение. Важность знания этюдных идей; • проводка шашки c1.
Тактическая подготовка	Дебютная подготовка	• «Жертва Кукуева» – усвоение основных идей; • «Жертва Шошина-Харьянова»; • «Жертва Мазурка».
	Миттельшпиль	• кол и тычок. Их роль в развитии атаки в центре. Способы их постановки; • зажим. Использование комбинаций для подрыва связки; • основные признаки наличия комбинации. Значение свободного темпа (роздыха); • выгодные и невыгодные рогатки. Типовые комбинационные приемы; • использование отсталых шашек соперника. Игра на удержание отсталой шашки h8 (a1);

Вид подготовки	Раздел подготовки	Основное содержание
		• атака слабого левого фланга. Преждевременное овладение полем f4 (c5) – причина атаки правого фланга. Способы атаки шашки c5 (f4) на слабом фланге и создание для этой цели параллельных шашек e3, f4 (c5, d6); • подготовка комбинации. Угроза. Ошибочные комбинации; • жертва, использование ее для подрыва, связки; • специфика планирования игры в открытых и связанных позициях; • комбинационные возможности при связках; • 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); • способы перехвата активных полей; • комбинации, контркомбинации. Их расчет. Жертвы для захвата активных полей. Спасаящие жертвы; • важность точного расчета при жертве. Ошибочные жертвы; • учет угроз и тактических моментов
	Эндшпиль	• приемы: самоограничение, отбрасывание

4.4. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

Основными задачами этапа являются: повышение уровня технико-тактической подготовленности обучающихся за счет постепенного увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок; совершенствование индивидуального стиля шашкистов; формирование направленности мотиваций у обучающихся на высокие спортивные достижения; приобретение навыков судейства соревнований, дальнейшее развитие физических качеств.

В таблице 7 представлен примерный образец программного материала по видам подготовки для ССМ.

Таблица 7 – Программный материал по технической и тактической подготовке для ССМ

Вид подготовки	Раздел подготовки	Основное содержание
Техническая подготовка	Дебютная подготовка	• принципы создания индивидуального дебютного репертуара; • «Старая партия» – форсированные варианты;

Вид подготовки	Раздел подготовки	Основное содержание
		• «Новое начало». Идея игры черных, если белые не вторгаются на поле c5; • «Киевская защита». Система с разменом белых 4. d4-c5; • коловая система, возникающая после: 1. c3-d4 f6-g5 2. b2-c3 g7-f6 3. c3-b4 h8-g7 4. b4-c5; • «Обратная игра Бодянского», «Игра Каулена», «Игра Шмультяна», «Игра Боброва» – основные варианты; • отказанные системы некоторых дебютов; • «Городская партия». Игра белыми на окружение в системе с ходом a1-b2 и разменом f4-g5; • «Игра Рамма-Цукерника». Основные системы «Защиты Сокова»; • «Косяк», «Обратный косяк», «Обратный кол», «Обратный тычок» – основные системы; • «Кол-угловик», «Обратный перекресток», «Игра Романычева», «Игра Медкова», «Тычок», «Жертва Кукуева» – основные системы; • «Обратная игра Бодянского». Игра при связке; • симметричные позиции после 1. e3-d4 d6-e5; • «Игра Бодянского», «Игра Петрова» – обзор современных систем; • системы игры с жеребьевкой начальных ходов.
	Миттельшпиль	• связка правого фланга. Правила разыгрывания таких позиций. Симметричные позиции с взаимной связкой в центре, с косяковой или гамбитной симметрией. Их разыгрывание; • сочетание связки своего левого фланга с активной бортовой пешкой h6 (a3); • «висячий» центр, техника его подрыва и перехвата инициативы; • типовые позиционные идеи при разыгрывании косяковых позиций; • способы игры против пешки e5 (d4); • отработка точного расчета в миттельшпильных позициях.
	Эндшпиль	• три дамки против дамки и двух простых; • две дамки и две простые против дамки и простой; • дамки против простых; • борьба простых; • оригинальные окончания; • связь этюдного творчества с практической игрой; • сочетание плана, конкретного расчета и применения знаний различных приемов игры в окончаниях.
Тактическая подготовка	Дебютная подготовка	• «Вилочка». Игра на окружение при переразвитии у белых.

Вид подготовки	Раздел подготовки	Основное содержание
	Миттельшпиль	• жертвы для подготовки комбинации или создания цугцванга; • типовые тактические идеи при разыгрывании косяковых позиций; • гамбитные идеи. Важнейшие идеи.

4.5. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства

Учебно-тренировочный процесс на данном этапе подготовки строится с учетом индивидуальных планов подготовки спортсменов, при этом повышенное внимание уделяется совершенствованию психологических качеств, необходимых для успешного выступления на соревнованиях.

Основными задачами этапа являются: совершенствование уровня технико-тактической подготовленности; повышение уровня психологической устойчивости в экстремальных условиях соревновательной деятельности, достижение наивысшего спортивного результата.

4.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – это совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у обучающегося психических функций и качеств, необходимых в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Формирование психической готовности обучающихся требует, чтобы весь процесс психологической подготовки был систематическим и последовательным.

Все средства и приемы психологического воздействия на обучающегося должны быть распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивать последовательность накопления знаний, формирования умений, навыков, совершенствование внимания, развитие морально-волевой подготовки.

Психологическую подготовку можно разделить на два вида: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов решает свои строго определенные задачи, но в тоже время они тесно взаимосвязаны.

Основными задачами общей психологической подготовки является воспитание морально-волевых качеств, развитие процессов восприятия, развитие внимания, способность быстро и правильно оценивать ситуацию, развитие способности управлять своими эмоциями, формирование устойчивого интереса к занятиям посредством словесных воздействий тренера-преподавателя (бесед, убеждений, требований, похвалы).

Общая психологическая подготовка предусматривает два направления: создание и совершенствование мотивов спортивной подготовки; формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям имеет следующие задачи: психологическое моделирование условий предстоящей соревновательной ситуации; моделирование приемов для уменьшения излишней психической напряженности обучающегося и др.

4.7. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

4.8. Общие рекомендации по заполнению раздела

Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:

1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, как единой педагогической системы, обеспечивающей рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес

объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

8. Одновременное развитие и совершенствование физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шашки»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шашки» основаны на особенностях вида спорта «шашки» и его спортивных дисциплин. Реализация ДОПСП проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «шашки», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шашки» учитываются Организациями при формировании ДОПСП, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности,

учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шашки».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры), согласно ФССП, предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие помещения для игры в шашки;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом № 1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организации заполняют данный раздел ДОПСП перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного, в том числе, с учетом минимальных требований ФССП.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций:

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «шашки», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным: приказом № 952н, приказом № 362н, приказом № 237н, приказом № 506н, приказом № 916н.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Список литературных источников

1. Базанов, С.А. Антология типовых стоклеточных комбинаций : учебное пособие / С.А. Базанов, Н.А. Леопольдова ; Центр детского (юношеского) технического творчества Красногвардейского района Санкт-Петербурга «Охта». – Санкт-Петербург: Охтинский пресс-центр, 2021. – 50 с.

2. Базанов, С.А. Русские шашки : пособие для начинающих / С.А. Базанов ; Центр дет. (юношес.) техн. творчества «Охта» Красногвард. р-на Санкт-Петербурга. – СПб.: Веснин Е.Ю., 2016. – 93 с.

3. Вирный, А.Я. Немного о шашках, но по существу / А.Я. Вирный. М. : Russ. chess house, 2013. – 320 с.
4. Медведев, В. Необычные шашки : 50 новых шашечных игр / В. Медведев. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 116 с.
5. Невар, Н. Русские шашки. Комбинация и жертва шашки / Н. Невар. – М. [и др.] : Питер, 2016. – 208 с.
6. Рябинин, С.П. Русские шашки : учеб. пособие / С.П. Рябинин. – Красноярск : ИПК СФУ, 2008. – 168 с.
7. Семенишев, Н.С. Русские шашки : игра в окончании / Н.С. Семенишев. – Киров : Аверс, 2019. – 371 с.
8. Учебник шашечной игры / «Федерация междунар. шашек», межрег. обществ. орг. ; редкол.: Т.М. Тансыккужина и др. – М. : Графпресс, 2013. – 239 с.
9. Чернавин, Н.С. Шашки русские и шахматы классические : основы теории и опыт чемпионов мира / Н.С. Чернавин. – Москва : Угреша Т, 2022. – 132 с.

Методические указания

1. Гаврилова, Е.А. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / Е.А. Гаврилова ФГБУ «ФЦПСПР». – Москва: 2021. – 63 с. URL:https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivNoyai_sport_2_gavrilova.pdf (дата обращения 26.02.2025). Режим доступа: свободный.
2. Федотова, Е.В. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / Е.В. Федотова ФГБУ «ФЦПСПР». – Москва: 2022. – 81 с. URL: (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdNie.pdf) (дата обращения 26.02.2025). Режим доступа: свободный.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://minsport.gov.ru> (дата обращения 14.05.2025).
2. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://fcpsr.ru/> (дата обращения 14.05.2025).
3. Российское антидопинговое агентство: официальный сайт. – Москва. – URL: <http://rusada.ru> (дата обращения 17.05.2025).
4. Всемирное антидопинговое агентство: официальный сайт. – Монреаль .Канада. – URL: <http://wada-ama.org> (дата обращения 18.05.2025).

5. Международный олимпийский комитет: официальный сайт. – Лозана. Швейцария. – URL: <https://olympic.org> (дата обращения 17.05.2025).

6. Общероссийская общественная организация «Федерация шашек России»: официальный сайт. – Москва, 2024. – URL: <https://shashki.ru> (дата обращения 27.05.2025)

7. Олимпийский комитет России: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://olympic.ru> (дата обращения 17.05.2025).

Информационно-образовательные ресурсы:

1. Единый методический информационный ресурс: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://emir.gov.ru> (дата обращения 17.05.2025).

2. Федеральный портал «Российское Образование»: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://edu.ru>. (дата обращения 17.05.2025).

3. Федеральные стандарты спортивной подготовки: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://minsport.gov.ru/activity/high-performance-sports/sports-reserve-training/federalnye-standarty-sportivnoj-podgotovki-po-vidam-sporta-127fs/?ysclid=m88nvxo333813774368t> (дата обращения 07.05.2025). Режим доступа: свободный.

4. Электронный каталог Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта: официальный сайт. – Санкт-Петербург. – URL: <http://lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka> (дата обращения 17.05.2025).

5. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту: официальный сайт. – Москва. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> (дата обращения 17.05.2025).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1 к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план (образец)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	12	20	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	16-22	17-21	16-26	19-31	31-52	50-83
2.	Специальная физическая подготовка	16-22	12-21	16-26	19-31	31-52	50-83
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8-17	16-26	62-75	104-125	200-233
4.	Техническая подготовка	97-119	137-158	182-208	156-218	260-364	416-582
5.	Тактическая подготовка	47-50	62-69	68-83	81-94	128-156	216-250
6.	Теоретическая подготовка	47-50	62-69	68-83	81-94	128-156	216-250
7.	Психологическая подготовка	47-50	62-69	68-83	81-94	128-156	216-250
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	1-4	3-7	4-8	14-21	28-39
9.	Инструкторская практика	-	2-6	5-10	6-12	10-21	17-33
10.	Судейская практика	-	2-6	5-10	6-12	10-21	17-33

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	1-4	3-7	4-8	14-21	28-39
12.	Восстановительные мероприятия	1-3	1-4	3-7	4-8	14-21	28-39
Общее количество часов в год		312	416	520	624	1040	1664

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; ...	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий,	В течение года

		ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); ...	В течение года
2.3.	...	...	...
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; ...	В течение года
3.3.	...	...	...
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов; ...	В течение года
4.2.	...	...	...
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4
к методическим рекомендациям

План инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Вид практики	Описание
Начальной подготовки до года	—	—
Начальной подготовки свыше года	Инструкторская практика	Проведение одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части)
	Судейская практика	Привлечение обучающихся к организации соревновательной деятельности
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Приложение № 5
к методическим рекомендациям

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Подбор спортивного инвентаря. Как ухаживать за спортивным инвентарем. Подготовка спортивного инвентаря к использованию в учебно-тренировочном процессе.
	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...	...

Глоссарий шашечных терминов

Бортовые шашки – шашки, занимающие бортовые поля шашечной доски.

Вилка – одна из характерных позиций в борьбе дамки против двух простых.

«Вилочка» дебют в русских шашках. Название предложено исходя из рисунка позиции после второго хода белых: 1. cd4 de5 2. gf4 и возникает характеризующая дебют расстановка шашек.

Гамбит – дебют с жертвой шашки.

«Городская партия» – один из наиболее старинных и разработанных дебютов в русских шашках. Дебют характеризуется следующими ходами: 1. cd4 dc5 2. bc3 fg5 (или 2. dc3 fg5) 3. cb4.

Дамка – сильнейшая фишка в игре. В русских шашках – шашка, достигшая тихим или ударным ходом дамочного ряда в лагере противника.

Дебют – начальная стадия партии, во время которой противники развивают шашки из исходного положения так, чтобы придать желаемый характер дальнейшему течению игры.

«Жертва Кукуева» – один из дебютов в русских шашках, вариация тычка. Впервые была применена русским шашистом Н.А. Кукуевым на чемпионате Москвы в 1924 г. Назван по жертве Кукуева, проводимой после 1. cb4 fg5 2. bc5 bd4 3. ec5 db4 4. ac5 gf4 5. ge5 cb6, .cd4 fg5 2. dc5 bd4 3. e:c5 d:b4 4. a:c5 gf4 5. g:e5 cb6, в дебюте «Тычок» после 1. cb4 fe5 2. bc5 с перебоем d:b4 3. a:c5 b:d4 4. e:c5 или b:d4 3. e:c5 d:b4 4. a:c5 идет жертва Кукуева 5. ...ef4 5. g:e5 cb6.

«Жертва Мазурка» – дебют в русских шашках. Назван по жертве Мазурка, проходящей после ходов 1. cd4 dc5 2. gf4 cd6 3. de5 и f:e4 4. hg3.

«Жертва Шошина-Харьянова» – дебют в русских шашках. Табия дебюта получается из начала «Отказанная игра Петрова», когда в ответ на 1. gh4 черные отказываются от хода 1. ...ba5 с переходом на рельсы дебюта «Игра Петрова». После 1. ...fe5 белые выбирают нападение 2. ed4 (или могут перейти на «Обратный кол» ходом 2. cb4), после чего игра приобретает почти форсированный характер.

Зажим – особый вид связывания части сил противника, при котором эта часть становится неподвижной.

Западня – расстановка трех шашек для поимки неприятельской простой в момент превращения ее в дамку.

Запирание – прием, цель которого заключается в лишении шашки противника возможности сделать ход.

Застава – прием в шашечном эндшпиле: дамка отсекает по диагонали группу неприятельских простых.

«**Защита Сокова**» – дебют в русских шашках. Табия дебюта возникает после ходов 1. cd4 fg5 2. bc3 ef6.

«**Золотая шашка**» – шашка, находящаяся на поле e1.

«**Игра Боброва**» – дебют в русских шашках. Табия дебюта возникает после ходов 1. ef4 fg5 2. de3.

«**Игра Бодянского**» – дебют в русских шашках. Табия дебюта возникает после ходов 1. ab4 ba5.

«**Игра Каулена**» – дебют в русских шашках. Табия дебюта возникает после ходов 1. gf4 fe5 2. hg3.

«**Игра Дьячкова**» – дебют в русских шашках. Табия дебюта возникает после ходов 1. cd4 fg5 2. bc3 gf6 3. cb4 bc5 4. d:b6 c:c3 5. d:b4 hg7.

«**Игра Когана**» – дебют в русских шашках. Табия дебюта возникает после ходов 1. cd4 fg5 2. bc3 gh4 3. cb4 de5 4. df6 ge5.

«**Игра Медкова**» – дебют в русских шашках. Табия дебюта возникает после ходов 1. cd4 fg5 2. bc3 gf6 3. ab2 dc5 4. gh4.

«**Игра Петрова**» – дебют в русских шашках. Табия дебюта возникает после ходов 1. gh4 ba5.

«**Игра Рамма-Цукерника**» – дебют в русских шашках. Табия дебюта возникает после ходов 1. cd4 fg5 2. gf4 gf6 3. bc3 gh4 4. fg5 h:f4 5. e:g5.

«**Игра Романычева**» – дебют в русских шашках. Табия дебюта возникает после ходов 1. cd4 fe5 2. d:f6.

«**Игра Филиппова**» – дебют в русских шашках. Табия дебюта возникает после ходов 1. ed4 de5 2. ab4 hg5, но возможен и другой порядок: 1. ed4 hg5 2. gh4 de5.

«**Игра Шмутьяна**» – дебют в русских шашках. Табия дебюта возникает после ходов 1. ef4 fg5 2. cb4 g:e3 3. d:f4.

«**Киевская защита**» – дебют в русских шашках. Табия дебюта возникает после ходов 1. cd4 fg5 2. bc3 gh4 3. cb4 hg5 4. dc5. b:d4 5. e:c5.

«**Кол**» – дебют в русских шашках. Табия дебюта возникает после ходов 1. cd4 ba5 2. dc5 d:b4 3. a:c5 или сводится 1. cb4 ba5 2. bc5 d:b4 3. a:c5.

Коловая шашка (кол) – деталь позиции в русских шашках: белая шашка на поле c5 при наличии черной на поле a5 и симметричная позиция с переменной цвета – черная простая на поле f4, белая на поле h4. Возможно наличие коловой шашки у обеих сторон (двойной кол).

«**Кол-угловик**» – дебют в русских шашках. Табия дебюта возникает после ходов 1. cd4 ba5 2. dc5 d:b4 3. a:c5 fg5 4. bc3 gf6 5. gf4 gh4 6. cd4 fg5 7. cb6 a:c5 8. d:b6.

«**Косяк**» – дебют в русских шашках. Табия дебюта возникает после ходов 1. cb4 fg5 2. gf4 gf6 3. bc3 bc5 с перестановками ходов.

«Косяк Саргина» – дебют в русских шашках. Возникает из дебюта «Косяк» (точнее – «Классический косяк») после ходов 1. cb4 fg5 2. gf4 gf6 3. bc3 bc5 4. ba5 gh4 5. cd4.

«Косяк Селезнева» – дебют в русских шашках. Возникает после ходов 1. cb4 fg5 2. gf4 gf6 3. bc3 bc5 4. ba5 cb4 5. ac5 db4.

«Ленинградская защита» – дебют в русских шашках. Табия дебюта возникает после ходов 1. cd4 fg5 2. bc3 gf6 3. cb4 ba5 4. dc5.

Миттельшпиль – срединная стадия шашечной партии, в которой присутствует еще большое количество борющихся сил и во время которой происходит главное сражение. В русских шашках миттельшпиль наступает после 7-10 ходов.

«Новое начало» – дебют в русских шашках. Табия дебюта возникает после ходов 1. cd4 bc5 2. d:b6 a:c5. Размен противоречит принципам позиционной игры и поэтому мало применяется в практике.

«Новоленинградская защита» – дебют в русских шашках. Табия дебюта возникает после ходов 1. cd4 fg5 2. bc3 gh4 3. cb4 gf6 4. dc5. b:d4 5. e:c5.

«Обратная городская партия» – один из дебютов в русских шашках. Дебют характеризуется следующими ходами: 1. cb4 fe5 2. ef4 gf6 (или 2. ... ef6) 3. ba5 fg5 4. bc3 g:e3 5. d:f4.

«Обратный кол» – дебют в русских шашках. В этом дебюте коловую шашку ставят черные, а не белые, как в дебюте «Кол». Табия дебюта возникает после ходов 1. cb4 fe5/fg5 2. gh4 ef4/gf4 3. e:g5 h:f4.

«Обратный косяк» – дебют в русских шашках. Табия дебюта возникает после ходов 1. cb4 fg5 2. gf4 gf6 3. bc3 fe5 4. ab2 или 4. ba5 e:g3 5. h:f4.

«Обратный перекресток» – дебют в русских шашках. Табия дебюта возникает после ходов 1. cd4 de5 2. bc3 ed6 3. gh4. Это дебют «Перекресток», разыгранный за черных.

«Обратный тычок» – дебют в русских шашках. Это «тычок», разыгранный за черных. Табия дебюта возникает после ходов 1. cd4 fg5 2. bc3 gf4 3. g:e5 d:f4 4. e:g5 h:f4. В этом дебюте черные атакуют правый фланг белых, в надежде получить сильную центральную позицию.

«Обратная игра Бодянского» – дебют в русских шашках. Табия дебюта возникает после ходов 1. cd4 hg5 2. gh4 – «Игра Бодянского» за черных.

Оппозиция – противостояние белых и черных простых шашек на одной вертикали.

Отсталая (слабая) шашка – шашки a1 и h2 у белых, и шашки a7 и h8 у черных (в начальной позиции).

«Отыгрыш» – один из дебютов в русских шашках. Табия дебюта возникает после ходов 1. cd4 dc5 2. bc3 cd6 3. cb4 ba5 4. d:b6 a:c7 и характеризующего начало боя назад 4. ...a5:c7.

«Перекресток» – один из дебютов в русских шашках. Табия дебюта возникает после ходов 1. cd4 de5 2. bc3 ed6.

Переразвитие – положение шашек одного лагеря, когда их оценочное число значительно больше оценочного числа шашек противника, что при некоторых схемах игры бывает невыгодно.

Петля – расстановка шашек для ловли дамки соперника.

Позиция Саргина – классическое окончание в русских шашках, где у одной стороны есть дамка и две шашки, а у другой – лишь одна дамка, и возможность выигрыша стороны с двумя лишними шашками зависит от очереди хода партии.

Размен – серия ударных ходов, в результате которых бьется равное количество белых и черных простых или дамек. Размен – меняет темповое число.

Распутье – положение, в котором простая, достигшая предпоследнего ряда, должна следующим ходом избрать поле превращения в дамку.

Решето – расположение шашек, при котором между ними имеются свободные поля.

Рогатка – позиция с наличием связки типа Б. 26, 27, 31, 36; Ч. 12, 16, 17, 18, 22. Такое название дано потому, что расположение связывающих шашек своим рисунком напоминает рогатку.

Роздых – позиция со свободным темпом. Возникает, когда соперник обязан совершить взятие, но очередь хода принадлежит другой стороне.

Рожон – белая шашка, расположенная на поле d6 или f6, или черная шашка, расположенная на поле c3 или e3, и противостоящая двум шашкам противника.

Связка – расположение сил, при котором несколько шашек одной стороны сковывают (связывают) такое же или большее число шашек противника.

«Старая партия» – дебют в русских шашках. Табия дебюта возникает после ходов 1. cd4 dc5 2. bc3 ed6.

Столбняк – позиция, где дамка, стоящая на дамочном или на бортовом поле, скована одной или двумя дамками противника.

Табия – типичная позиция того или иного дебюта, где, как правило, закончена мобилизация сил и начинается миттельшпиль.

Трамплин – расстановка дамки и простой, позволяющая путем использования неприятельской шашки увеличить ударную силу дамки.

Треугольник Петрова – традиционное название способа выигрыша в эндшпиле тремя дамками, владеющими большой дорогой, против одинокой дамки в русских шашках.

«Тычок» – дебют в русских шашках. Табия дебюта получается после ходов 1. cb4 fe5 2. bc5 с перебоем d:b4 3. a:c5 b:d4 4. e:c5 или b:d4 3. e:c5 d:b4 4. a:c5, и белые ставят тычок (шашку на c5 при отсутствии черной на a5, если она есть, то это – коловая шашка).

Тычок – белая (черная) простая с5 (f4), задерживающая при отсутствии неприятельской простой а5 (h4) его шашки а7 и с7 или а7 и е7 (f2 и h2 или d2 и h2). Характерная деталь для дебютов «Обратный тычок», «Тычок», «Центральный тычок».

Фланг – черные поля доски, находящиеся слева и справа от центральных вертикальных рядов.

«Центральная партия» – дебют в русских шашках. Одно из старинных начал. Табия дебюта возникает после ходов 1. cd4 fg5 2. gf4 gf6 3. bc3 hg7.

Центральные шашки – группа шашек, занимающих центральные поля доски.

Цепочка – финальная позиция в борьбе дамки против двух простых, где дамка побеждает, загнав обе простые в одну диагональ.

Цугцванг – положение в шашках или шахматах, в котором любой ход игрока ведет к ухудшению его позиции.

Эндшпиль – заключительная стадия партии, характерная значительным сокращением борющихся сил. В том же смысле употребляется термин «окончание».

Этюд – композиция с игрой, характерной для эндшпиля, и количеством шашек у белых не более четырех, у черных – не более шести.