МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 9
по шашкам и шашкам города Челябинска

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СШОР № 9
по шахматам и шашкам
г. Челябинска
_____
А.А.Севостьянов
«____» _____ 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ШАШКИ»

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шашки (Приказ Министерства спорта России от 04.12.2025 г., № 1078)

г. Челябинск
2026

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шашки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по шашкам с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шашки», утвержденным приказом Министерства спорта России от 04.12.2025 г., № 1078.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по шашкам. А также обеспечение условий для организации активного, содержательного досуга, самосовершенствования личности, формирования здорового образа жизни, творческого развития и профессионального самоопределения; развития физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижения спортивных успехов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (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

Объем Программы

Этапный	Этапы и годы спортивной подготовки

норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
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

Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам спортивной подготовки);

- учебно-тренировочные мероприятия:

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раза в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

- спортивные соревнования:

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

- тренировочные сборы;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки/ иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства ГССМ	Этап высшего спортивного мастерства ГВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	9-10	10-12	18-20	24-32
		234-312	312-416	468-520	520-624	936-1040	1248-1664
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20	10-20	6-12	6-12	2-10	2-10
1.	Общая физическая подготовка	5-7% 12-14	4-5% 14-16	3-5% 15-18	3-5% 22-30	3-5% 36-40	3-5% 51-72
2.	Специальная физическая подготовка	5-7% 12-14	3-5% 12-16	3-5% 15-18	3-5% 22-30	3-5% 36-40	3-5% 51-72
3.	Участие в соревнованиях	12-20	2-4% 12-24	3-5% 36-48	10-12% 70-90	10-12% 120-150	12-14% 171-336
4.	Техническая подготовка	31-33% 76-102	33-35% 108-150	35-40% 168-196	25-35% 138-164	25-35% 264-280	25-35% 324-428
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	45-48% 116-156	45-50% 154-194	39-48% 212-218	39-45% 240-262	37-45% 404-440	39-45% 540-600

6.	Инструкторская и судейская практика		1-3% 4-8	2-4% 11-11	2-4% 14-24	2-4% 22-36	2-4% 35-72
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	1-3% 6-6	1-3% 8-8	2-4% 11-11	2-4% 14-24	4-6% 54-54	5-7% 76-84
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-520	520-624	936-1040	1248-1664

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
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках года которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	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
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.	В течение года

		реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
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

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Как появился допинг? Этическая сторона проблемы: допинг как обман. Как допинг влияет на здоровье Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена. Допинг: история и современность. Беседа, круглый стол, информационная работа с законными представителями	В течение года	При проведении мероприятий следует обратить внимание на рассмотрение следующих вопросов. Исторические предпосылки: обнаружение веществ, способных повысить работоспособность и снизить боль. Их использование в других сферах (война, скачки лошадей) и перенос на спортсменов. Принципы честной спортивной борьбы. Влияние допинга на репутацию атлета и спорта в целом. Задание для самостоятельной работы: сочинить (совместно с родителями) собственную сказку о том, почему и как в спорте появился допинг, чем это плохо, как

			предотвратить данное явление. Что такое обмен веществ и его нарушения? Почему допинг создает проблемы с сердцем и сосудами, другими органами, влияет на психику? Почему спорт, основанный на допинге, теряет привлекательность? Как допинг влияет на психику спортсмена (прямое изменение психического состояния; проблемы самоуважения; реакции проигравших). Как возникают «допинговые скандалы», почему они получают огласку. Исторические предпосылки допинга – поиск способов повышения функциональных возможностей организма. Эволюция допинговых препаратов: от стимуляторов и анальгетиков к факторам, изменяющим понятия «допинг»: от повышения возможностей организма к нарушению правил честной спортивной борьбы.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Как выявляют допинг и наказывают нарушителей? Как повысить результаты без допинга? Что еще помогает успехам в спорте? Антидопинговые правила. Запрещенные субстанции Допинг как глобальная проблема современного спорта. Медицинские аспекты допинга.	В течение года	При проведении мероприятий следует обратить внимание на рассмотрение следующих вопросов. Допинг-контроль. Анализ проб. Персональная ответственность спортсмена. Ответственность третьих лиц. Рациональный режим. Отдых, восстановление сил. Питание. Закаливание. Укрепление здоровья, разумное использование разрешенных медикаментов по мере необходимости

	Социальные и психологические аспекты допинга. Социальные и психологические аспекты допинга. Беседа, круглый стол, информационная работа с законными представителями несовершеннолетних спортсменов		Принципы честной спортивной борьбы («фейр плей»). Спортивные правила, их необходимость для регламентации и обеспечения равных условий борьбы. Правила как результат общественного договора. 10 антидопинговых правил (Всемирный антидопинговый кодекс), их смысл. Запрещенный список Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Причины включения субстанций в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны; вещества, способствующие усвоению кислорода; диуретики; стимуляторы и наркотики. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.). Трансформация отношения к спорту, в котором задействован допинг (от сравнения личных достижений атлетов к «соревнованию химиков», от воспитания личности к обману, от ценностей здорового образа жизни к готовности принести здоровье в жертву медалям). Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и

			методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью. Психологические последствия допинга – изменения психики под влиянием запрещенных субстанций; последствия для самовосприятия, самоуважения. Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для социальных групп.
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Зависимое поведение – сущность и механизмы развития. Причины борьбы с допингом. Допинг-контроль. Допинг как глобальная проблема современного спорта. Запрещенные субстанции и методы. Медицинские аспекты применения допинга. Противодействие допингу в спорте. Допинг-контроль. Зависимое поведение – сущность и механизмы развития. Беседа, круглый стол, информационная работа с законными представителями несовершеннолетних спортсменов	В течение года	При проведении мероприятий следует обратить внимание на рассмотрение следующих вопросов. Суть явления зависимости. Признаки зависимости. Последствия зависимости. Последствия допинга для здоровья атлетов, для психологии спортсменов, для имиджа спорта в глазах общественного мнения, для реализации оздоровительного и воспитательного потенциала спорта. Организации, занимающиеся борьбой с допингом. Процедуры взятия и анализа допинг-проб. Наказания за нарушения антидопинговых правил. Выход проблемы допинга за пределы спорта. Экономические и политические аспекты допинга. Влияние отношения к запрещенным субстанциям (в т.ч. к наркотикам) на систему общественных ценностей. Определение понятия «Допинг» на основе

			Всемирного антидопингового кодекса. Допинг как глобальная этическая проблема спорта: необходимость соблюдения правил, обеспечивающих честность и равенство условий борьбы. Запрещенный список ВАДА, критерии включения субстанций и методов в него. Субстанции, запрещенные в соревновательный период: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; глюкокортикоиды. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта: алкоголь; бета-блокаторы. Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Допинг и спортивная фармакология. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Последствия употребления запрещенных субстанций для здоровья: текущие и долговременные риски. Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу. Общероссийские антидопинговые правила. Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Уведомление о результатах.

			Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы. Персонификация ответственности. Наказания за нарушения антидопинговых правил. Суть явления зависимости. Признаки зависимости. Последствия зависимости.

Планы инструкторской и судейской практики

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Этапы спортивной подготовки	Планы инструкторской и судейской практики
Этап начальной подготовки	Проверка выполнения заданий тренера другими спортсменами Изучение правил соревнований
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части Помощь тренеру в проведении тренировочного занятия Составление плана (конспекта) тренировочного занятия Участие в составлении календаря соревнований Участие в составлении положения соревнований Участие в судействе соревнований
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Проведение тренировочного занятия Составление плана (конспекта) тренировочного занятия Участие в составлении календаря соревнований Составление положения соревнований Изучение правил соревнований Участие в судействе соревнований

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап начальной подготовки	-- оценка организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов; - оценка воздействия физических нагрузок на организм спортсменов; - проверка условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов; - соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности; - варьирование продолжительности и характера отдыха на тренировочных занятиях; - использование оздоровительные моменты на занятиях: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; - использование игровых методов; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- оценка организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов; - оценка воздействия физических нагрузок на организм спортсменов; - проверка условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов; - соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности; - периодические медицинские осмотры;

	- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований; - привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача; - использование оздоровительные моменты на занятиях: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек; - планирование объема восстановительных средств: варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками; - снижение уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок: аутогенная и психорегулирующая тренировка, средства внушения (внушенный сон-отдых), приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, благоприятный психологический микроклимат
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	- периодические медицинские осмотры; - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной

	реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований; - оценка структуры тренировочной и соревновательной деятельности: соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности; - планирование объема восстановительных средств: варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками; - снижение уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок: аутогенная и психорегулирующая тренировка, средства внушения (внушенный сон-отдых), приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающихся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения на 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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорт «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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьей году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления или перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 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»;
- выполнять план индивидуальной подготовка;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовка;
- знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Гроссмейстер России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и/или спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов (см. Приложение № 1) по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки

№ п/п	упражнения	Единицы измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
2	Смешанное передвижение по пересеченной местности	м	Не менее		Не менее	
			200	180	400	280
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			85	77	95	87
5	Челночный бег 3х10 м	с	Не более		Не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3

Этап спортивной специализации

№ п/п	упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,5	6,6
1.2	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км	мин., с	Не более	
			6,55	7,20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			11	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+3	+5
1.5	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			9,8	10,2

1. 6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			122	117
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
2.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,3	5,5
1.2	Бег на 1000 м	мин., с	Не более	
			4,42	5,03
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			22	13
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+8	+11
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			162	152
1,6	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			8,4	8,6
2. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»			

Этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1	Бег на 60 м	с	Не более	
			9,4	9,9
1.2	Бег на 1500 м	мин., с	Не более	
			6,40	7,03
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			29	15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+9	+13
1,5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			183	167
1.6	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			7,7	8,0
2. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд – «мастер спорта России» и/или «гроссмейстер России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «шашки»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым планом-графиком распределения учебных часов, рассчитанным на 52 недели. Годичный цикл может быть разбит на несколько периодов, в таком случае ориентирами будут являться основные соревнования года.

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шашкам и к участию в спортивных соревнованиях. Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 раза в год на базе МУЗ Врачебно-физкультурного диспансера.

Спортсменов делят на группы, близкие по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима занятий, отдыха, питания.

Преждевременное начало занятий, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях, не соответствующих уровню подготовки шахматиста, оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья и психику спортсмена, поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий и начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке шахматистов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс мероприятий, формирующих основные психологические качества спортсменов:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способностях предельно мобилизовать их в условиях соревнования;

- волевые качества;

- устойчивость к стрессовым ситуациям в тренировочной и соревновательной деятельности;

- способность к регуляции психических процессов: внимания, памяти, выносливости, концентрации и т.п.;

- способность воспринимать, анализировать информацию и делать выводы в условиях дефицита времени.

Предельные объемы тренировочных нагрузок на каждом этапе спортивной подготовки определяются требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по шашкам.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для

осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития.

2) Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в мастерстве спортсмена. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Тенденция к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным. Однако динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, этапа многолетней тренировки и т.п. Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, но иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

4) Вариативность нагрузок. Она способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий в целом, оптимизации объема работы. Вариативность, как методический прием, решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена.

5) Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса.

Спортивная подготовка ведется на основе программ спортивной подготовки, разрабатываемых и утверждаемых организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в учреждении, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья спортсмена и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в шахматном спорте как целое строится на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов данного процесса, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Очевидно, что структура шахматной тренировки характеризуется, в частности: целесообразным порядком взаимосвязи различных компонентов содержания подготовки спортсмена; необходимыми соотношениями параметров тренировочной нагрузки, определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса. Структура тренировочного процесса формируется по объективным закономерностям его построения, которые учитывают единство общей и специальной шахматной подготовки, непрерывность тренировочного, процесса, а также соревновательную цикличность и т. д.. На конкретные детали построения тренировочного процесса влияет вся совокупность основных условий спортивной деятельности: общий режим жизни спортсмена, бюджет времени, выделяемого на занятия шахматным спортом, установленная система спортивных соревнований и т. д.

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

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

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

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

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

При анализе соревновательной деятельности (сыгранных партий) особое внимание уделяется выявленным проблемам и недочетам. Основными формами работы являются индивидуальные самостоятельные и групповые занятия.

Занятия общефизической и специальной подготовкой рекомендуется проводить в отдельный день или вторым занятием при двухразовых тренировках. Основными задачами занятий общефизической и специальной подготовкой являются: поддержание оптимальной физической формы спортсменов, снятие гиподинамической усталости, создание положительной мотивации. Важно в ходе занятий не допускать повышенной утомляемости, соблюдать правила техники безопасности.

В течение всего процесса спортивной подготовки тренер должен обращать особое внимание на психологическую подготовку со спортсменами. Данная работа не должна вестись формально. Результатом правильно организованной психологической подготовки является сформированная система саморегуляции спортсмена и его оптимальное психофизиологическое состояние во время соревнований.

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

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

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

Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки первого года обучения	
История шашек	Появление шашек на Руси. Упоминание их в былинах.
Дебют	Определения дебюта, как одной из стадий партии. Значение дебюта в русских шашках: 1) стратегическая функция, 2) форсированный характер многих дебютных вариантов. Важность понимания идей дебюта и в то же время – точности при разыгрывании дебютных вариантов. Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта. Развитие отсталых шашек. Борьба за центр. Безопасность дамочных полей.
Миттельшпиль	Определение миттельшпиля, как одной из стадий партии. Преимущество центральных шашек перед бортовыми. Изолированные шашки. Фланги – недопустимость заметного ослабления одного из них. Значение ударных колонн. Шашки первого ряда, их связь с укреплением и ослаблением позиции. Порядок введения в игру. «Золотая» шашка.
Эндшпиль	Определение эндшпиля, как одной из стадий партии. Дамочные окончания. Элементарные (простейшие) приемы ловли дамки. Четыре дамки против дамки; три дамки и простая шашка против дамки; четыре простых шашки против дамки. Ловля дамок. Переплет. Петля. Столбняк. Борьба простых шашек (1х1, 2х2). Любки. Активность простых шашек в эндшпиле (захват полей c5, f4, d4, e5). Оппозиция. Виды оппозиций. Размен и оппозиция. Скользящий размен. Три дамки против одной. Треугольник Петрова.
Современные информационные технологии	Общие сведения о работе ПК. Общие сведения о работе в INTERNET. Запуск шашечных программ. Тактическая подготовка с использованием ПК.

Этап начальной подготовки второго года обучения	
История шашек	Шашки в культурной жизни России. А.Петров. Первая работа о русских шашках. Роль М. Гоняева, Н. Панкратова, Д. Саргина, В. Шошина и А. Боброва, П. Бодянского в популяризации и исследовании шашек.
Дебют	Цель хода 1.cd4 – развитие левого фланга белых (cd4, bc3, cb4). Стратегические идеи некоторых дебютов: «Отыгрыш», «Тычок», «Ленинградская защита» - первые 9-10 ходов. Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра. Атака на слабый фланг.
Миттельшпиль	План игры, оценка позиции. Центр. Сильный и слабый центр. Самоограничение. Связка. Заключение. Позиционный выигрыш шашки. Жертва шашки. Цугцванг.
Эндшпиль	Борьба дамки против двух простых. Отрезание дамкой простых по диагонали. Вилка. Цепочка. Атака с тыла. Дамка и простая против простой. Распутье. Дамка и простая против двух простых. Запирание. Борьба простых шашек (2х2, 3х3).
Современные информационные технологии	Овладение навыками работы в интернете с шашечными сайтами. Игра против программы. Запись шашечной партии и разбор ошибок.
Этап спортивной специализации (тренировочный этап), первый год	
История шашек	Достижения сильнейших мастеров России С. Воронцова, Ф. Каулена, А. Шошина, Б. Блиндера в теории и практике. Шашки в периодической печати XIX – начала XX в.в.
Дебют	«Кол», «Тычок» - первые 9-10 ходов. «Перекресток». Разыгрывание связки типа «клещи». «Вилочка». Первые ходы.
Миттельшпиль	Понятие «активные поля». Значение полей d4, f4, (c5, e5). Ударные колонны, размен и их роль в борьбе за активные пункты. Усиление активных пунктов с помощью колонн. Кол, тычок, рожон, связка, зажим, отсталые шашки (определение).
Эндшпиль	Дамочные окончания: четыре дамки против двух дамок. Цепочка, столбняк, переплет, западня, застава (простейшие приемы).

Современные информационные технологии	Принципы работы шашечных баз данных - просмотр партий по конкретному сопернику при подготовке к шашечному турниру. Анализ сыгранных партий с помощью аналитических модулей.
Этап спортивной специализации (тренировочный этап), второй год	
История шашек	Расцвет шашечного спорта после революции. Организация шашечного движения, появление периодической шашечной печати. Первые чемпионаты СССР.
Дебют	«Городская партия», «Старая партия» - первые 9-10 ходов. «Гамбит Кукуева» - начальное представление. «Обратная городская партия», «Игра Филиппова», «Игра Каулена», «Игра Бодянского» - первые 9-10 ходов.
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 противником комбинационных угроз. Кол и тычок. Их роль в развитии атаки в центре. Способы их постановки. Сила и слабость шашки e5 (d4). Решето – серьезный изъян позиции. Экономичность и инициатива при связке. Основной принцип игры в связках: связанная сторона стремится высвободиться с помощью разменов, связывающая – переносит активные действия на другой фланг, ослабляя его разменами. Основные типы связок в центре и на флангах. Зажим. Использование комбинаций для подрыва связки. Отсталые шашки. Чаще всего встречающиеся отсталые шашки a1 (h8) и h2 (a7). Причины их образования. Способы их активизации.
Эндшпиль	Дамочные окончания: 3 дамки против дамки и шашки. Самоограничение. Отбрасывание. Перекрытие.
Современные информационные технологии	Aurora Borealis, Tosha, Edeon. Принципы работы шашечных баз данных на примере: «Поиск конкретного дебюта и базы данных по интересующему началу». Тактическая подготовка.
Этап спортивной специализации (тренировочный этап), третий год	
История шашек	Роль старшего поколения русских мастеров в становлении советской шашечной школы. Творчество В. Медкова, Н. Кукуева. Появление

	молодых талантливых мастеров: С. Натова, Б. Блиндера, Д. Шебедева, И. Тимковского, З. Цирика.
Дебют	«Отыгрыш». Борьба белых за центр. «Городская партия». Идеи связки центра с поля c5. Переход на блокаду правого фланга посредством параллельных шашек c5, d6. «Новое начало». Трудности, возникающие из-за преждевременной активизации правого фланга черных. «Игра Романычева». Использование переразвития черных посредством связки центра с поля f4. «Центральная партия». Несколько форсированных вариантов. «Обратная игра Бодянского» - общее знакомство. «Ленинградская защита», «Новоленинградская защита», «Киевская защита», «Защита Когана» - общий обзор, первые 9-10 ходов. «Косяк Саргина». Последствия хода 5…. h8-g7?
Миттельшпиль	Рогатка. Способ постановки рогатки: маневр gh4, fg3 (ba5, cb6) и т.д. Способы выхода из рогатки. Выгодные и невыгодные рогатки. Типовые комбинационные приемы. Клещи. Использование отсталых шашек противника. Игра на удержание отсталой шашки h8 (a1). Постановка параллельных шашек e3, f4 (c5, d6) при отсталой шашке a7 (h2). Безупорные шашки. Способы борьбы с ними. Коловые позиции. Сильный кол. Укрепление его ударными колоннами. Борьба против кола. Изоляция кола шашкой в центре d4 (e5). Взаимодействие флангов, значение их гармоничного развития. Активизация левого фланга в начале партии – важнейший закон стратегии. Слабые фланги. Связь шашек первого ряда с ослаблением флангов. Атака слабого левого фланга. Преждевременное овладение полем f4 (c5) – причина атаки правого фланга. Способы атаки шашки f4 (c5) на слабом фланге. Создание для этой цели параллельных шашек e3, f4 (c5, d6). Сильный и слабый центр. Техника фиксации бортовых шашек противника.

	Связка центра с поля f4 (c5). Главная задача: торможение развития фланга противника и стеснение его правого фланга. Иллюстрация примерами из дебютов. Жертва. Определение. Простейшие примеры жертв для прорыва и связки. Специфика планирования в открытых и связанных позициях.
Эндшпиль	Этюд (определение). Важность знания этюдных идей.
Современные информационные технологии	Тренажер для самостоятельного анализа шашечных партий. Стратегическая подготовка.
Этап спортивной специализации (тренировочный этап), четвертый год	
История шашек	В. Соков – корифей русских шашек. Его достижения в теории, практике, композиции. Создание основ советской шашечной педагогики. Дальнейшее развитие шашечного спорта после Великой Отечественной войны. Развитие теории дебюта, миттельшпиля и эндшпиля. Спортивные и творческие достижения З. Цирика, Б. Блиндера, В. Абаулина, Е. Кондраченка, И. Михальченка
Дебют	«Старая партия». Краткое ознакомление с основными системами. «Кол». Система с разменом на g5. «Игра Романычева». Основные варианты. «Ленинградская защита». «Новоленинградская защита». Основные идеи и конкретные варианты. «Киевская защита». Система с разменом черных на f4. «Гамбит Кукуева». Усвоение основных идей. «Перекресток», система с 3. … f8-e7. Начала «Защита Когана», «Игра Дьячкова», «Обратная городская партия», «Косяк Хромого», «Обратный кол» - основные варианты. Ход 1. e3-d4 – «Игра Филиппова». Основные системы дебюта. «Игра Бодянского». Системы с 2. b2-a3 и 2. e3-d4 «Обратный кол». Основные идеи и примерные варианты. Ход 1. ed4. «Игра Филиппова» и система Блиндера. «Игра Бодянского». Система со связкой 1. … ba5 и ходом ab2. «Жертва Шошина-Харьянова», «Жертва Мазурка».

Миттельшпиль	Связки. Комбинационные возможности связанной стороны. Отсталые шашки. Применение удара Кукуева при отсталой шашке h2 (a7). Борьба против кола. Связка центральных шашек на двух флангах. Использование отсталых шашек h2 (a7) и a3 (h6). Перехват центра разменом кола. Типовые комбинации за атакующую и защищающуюся стороны. Разрыв по флангам, его использование. Способы усиления преимущества в центре. Переразвитие. Примеры выгодного и невыгодного переразвития. Обоюдная борьба за центр. Способы перехвата активных полей. Окружение центра. Начальное представление. Симметричные позиции. Общие принципы их разыгрывания. Значение темпов. Жертвы для захвата активных полей. Спасающие жертвы. Безупорный центр, методы борьбы против него. Предпосылки игры на окружение: отсталые шашки, отсутствие упоров, переразвитие и т.д. Косяковые позиции. Общая характеристика. Важность точного расчета при жертве. Ошибочные жертвы. Техника расчета. Учет угроз и тактических моментов.
Эндшпиль	Дамка и две простые против дамки. Позиция Саргина. Две дамки и простая против дамки и простой. Проводка шашки c1.
Современные информационные технологии	Основные алгоритмы современных шашечных программ. On-line шашки. Игровой сервер Gambler и его использование для отработки изученного материала и получения игровой практики. Читерство.
Этап совершенствования спортивного мастерства	
История шашек	Выдающиеся советские мастера послевоенного поколения. Роль В. Литвиновича в систематизации и исследовании дебютной теории. Работы З. Цирика в области эндшпиля. Развитие русских шашек в 70-е – 80-е годы. Эксперименты в системе проведения соревнований по русским шашкам. Первый чемпионат мира на «малой» доске.
Дебют	Принципы создания индивидуального дебютного репертуара. «Старая партия». Форсированные варианты. «Новое начало». Идея игры черных со связкой своего левого фланга при неправильной игре белых

	(если они не вторгаются на поле c5). «Вилочка». Игра на окружение при переразвитии у белых. «Киевская защита». Коловая система. Система с разменом белых dc5. Коловая система, возникающая после 1. cd4 fg5 2. bc3 gf6 3. cb4 hg7. «Обратная игра Бодянского». «Игра Каулена». «Игра Шмульяна». «Игра Боброва». «Городская партия». Игра белыми на окружение в системе с ab2 и разменом fg5. «Игра Рамма». Основные системы «Игры Сокова». «Косяк». Системы с разменом белых на g5. Системы с разменом черных на b4. «Обратный косяк», «Обратный кол», «Обратный тычок» - основные системы. Кол-угловик» и другие системы «Кола». «Обратный перекресток». «Игра Романычева». Система с 2. … e:g5. «Игра Медкова». Отказ от традиционного развития левого фланга. Возникновение форсированных вариантов. «Тычок». Сдерживание черными наступления противника в центре. «Гамбит Кукуева». Основные системы. «Обратная игра Бодянского». Игра при связке своего левого фланга в дебюте: 1) выгодная перегруппировка с освобождением из связки, иногда с попыткой перехвата центра, 2) использование слабостей в расположении белых, создание тактических угроз. Системы игры черных с 2. … gh6, dc5, de5, ba5. Симметричные позиции, возникающие после 1. ed4 de5. Типовые позиционные и комбинационные идеи. Основные варианты. «Игра Бодянского». Варианты с ab2, cb2, ed4 gh4. Системы, возникающие после 1. … fe5 и 1. … hg5. «Игра Петрова». Обзор современных систем.
Миттельшпиль	Сочетание связки своего левого фланга с активной бортовой шашкой h6 (a3). «Висячий» центр, техника его подрыва и перехвата инициативы. Косяковые позиции. Типовые позиционные и тактические идеи в этих построениях. Примеры далекого, «исчерпывающего» расчета из парий известных мастеров. Способы игры против шашки e5 (d4).

	Гамбитные позиции. Происхождение их названия от «Гамбита Кукуева». Важнейшие идеи. Анализ наиболее часто встречающихся позиций. Отработка полного и точного расчета из миттельшпильных позиций.
Эндшпиль	Две дамки и шашка против дамки и шашки. Связь этюдного творчества с практической игрой. Сочетание плана, конкретного расчета и применение знаний в эндшпиле.
Современные информационные технологии	Дистанционная подготовка. Технология дистанционной подготовки. Информационно-предметная среда дистанционной подготовки. Skype. Gambler
Этап высшего спортивного мастерства	
История шашек	Выдающиеся советские и зарубежные шашисты нашего времени. Творчество А. Шварцмана, В. Литвиновича, В. Габриэляна, В. Вигмана. Международные связи российских шашистов. Всемирные шашечные Олимпиады. Чемпионаты мира ФМЖД. Командные чемпионаты мира и Европы по шашкам – 64. Сильнейшие шашисты современности – Шварцман, Дашков, Амриллаев, Колесов., Белошеев. Сильнейшие гроссмейстеры и мастера России и зарубежья, их творчество и стиль игры. Матчи на первенство Мира.
Дебют	Дебютный анализ. Работа над изучением дебютов из индивидуального дебютного репертуара. Изучение дебютных анализов ведущих спортсменов страны. Современные системы проведения соревнований «Летающая шашка».
Миттельшпиль	Влияние начала партий на ее середину. Переход от середины к окончанию. Принципы оценки позиции в середине партии. Типы симметричных позиций. Косяковая симметрия и принципы разыгрывания подобных позиций. Оценка позиций со связкой правого фланга. Сочетание белой а7 со связкой правого фланга белых. Жертва шашек в связках правого фланга. Оригинальные приёмы.

	Разработка и изучение редких тем теории миттельшпиля. Работа с архивами ведущих аналитиков в области миттельшпиля.
Эндшпиль	Основные признаки дамочных окончаний. Сочетание нескольких приемов выигрыша в окончании. Выигрыш темпа в дамочных окончаниях. Знаменитые этюды. Ошибки в эндшпиле. Знаменитые этюды. Проводка шашки с1 через поле с3. Изучение дамочных окончаний 4Х2 Изучение типовых многофигурных дамочных окончаний (5-7 фигур). Отработка техники разыгрывания типовых дамочных окончаний. Изучение работ З.Цирика «Лабиринты эндшпиля».
Стратегия и тактика	Игра on-line Playok, Lidraughts, Gambler. Skype.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шашки» основаны на особенностях вида спорта «шашки» и его спортивных дисциплинах. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки 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, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, 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

Материально-технические условия реализации Программы

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Кол-во изделий
1	Демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур	комплект	На организацию	1
2	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	комплект	На организацию	1
3	Ноутбук	штук	На организацию	1
4	Секундомер	штук	На тренера-преподавателя	1
5	Стол	штук	На организацию	10
6	Стул	штук	На организацию	10
7	Шашечная доска складная с набором шашек	штук	На организацию	10
8	Шахматные часы	штук	На организацию	10
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
9	Веб-камера	штук	2	

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование				
	Наименование			Этапы спортивной подготовки

№ п/п		Единица измерения	Расчетная единица	Этап ССМ		Этап ВСМ	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Шашечная доска складная с набором шашек	комплект	на обучающегося	1	3	1	3

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап ССМ		Этап ВСМ	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	1	2	1	1
2	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1
3	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	2	1	2	1
4	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	2	1	2	1

Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками: Организации, реализующие дополнительные образовательные программы

спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП; 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);

- уровень квалификации тренеров-преподавателей осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации: Организация, осуществляющая спортивную подготовку, самостоятельно осуществляют мероприятия по повышению квалификации тренерского состава и других специалистов, включающие в себя следующие виды обучения: краткосрочное (до 72 часов) тематическое обучение по вопросам спортивной подготовки, тематические и проблемные семинары (от 72 до 100 часов) по научно- практическим вопросам совершенствования спортивной подготовки, длительное (свыше 100 часов) обучение тренерского состава и других специалистов в образовательном учреждении повышения квалификации, имеющем соответствующую лицензию, для углубленного изучения актуальных проблем спортивной подготовки; на организацию, осуществляющую

спортивную подготовку, возлагается обязанность повышать квалификацию тренерского состава и других специалистов не реже чем один раз в пять лет, в том числе, создавая необходимые условия для обучения без отрыва от основной работы.

Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (с изменениями на 17 февраля 2023 года, (редакция, действующая с 28 февраля 2023 года)
2. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629
3. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шашки: Приказ Министерства спорта России от 04.12.2025 г., № 1078
4. Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шашки»: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 г. №1276
5. Высоцкий В.М., Горин А.П. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Том 1. Системы с 1. c3-b4. Дебют Косяк / В.М. Высоцкий, А.П. Горин. – М.: «ВОСТОК-ИЗДАТ», 2004.
6. Высоцкий В.М., Горин А.П. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Том 2. Системы с 1. c3-b4. Дебюты: Косяк, Обратный косяк, Отказанный косяк, Обратная городская партия / В.М. Высоцкий, А.П. Горин. – М.: «ВОСТОК-ИЗДАТ», 2005.
7. Высоцкий В.М., Горин А.П. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Том 3. Системы с 1. c3-b4. Дебюты: Отказанный косяк, Обратная старая партия, Обратная игра Бодянского, Обратный тычок, Обратная городская партия / В.М. Высоцкий, А.П. Горин. – М.: «ВОСТОК-ИЗДАТ», 2006.
8. Высоцкий В.М., Горин А.П. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Том 4. Системы с 1. c3-b4. Дебюты: Обратный тычок, Безымянная партия, Игра Блиндера, Обратный отыгрыш с 4. f2-e3, Разменный косяк, Тычок с 1. … f6-e5, Отказанная обратная городская партия / В.М. Высоцкий, А.П. Горин. – М.: «ВОСТОК-ИЗДАТ», 2007.
9. Высоцкий В.М., Горин А.П. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Том 5. Системы с 1. c3-d4. Дебют: Городская партия. Системы с 1. a3-b4. Дебюты: Игра Бодянского, Отказанные системы игры Бодянского / В.М. Высоцкий, А.П. Горин. – М.: «Russian CHESS House/ Русский шахматный дом», 2014.

10. Литвинович В.С., Негра Н.Н. Курс шашечных дебютов / В.С. Литвинович, Н.Н. Негра. - Минск, Полымя, 1985.

11. Федоров М.В. Дамочный эндшпиль / М.В. Федоров. – Типография Нижегородского технического университета, 1996.

12. Хацкевич, Г.И. 25 уроков шашечной игры / Г.И. Хацкевич. – Минск : Полымя, 1979. – 264 с.

13. Цирик З.И. Четверть века за шашечной доской. Харьков, Прапор, 1965.

14. Цирик З.И. Шашечный эндшпиль. М., ФиС, 1959.

15. Цукерник, Э.Г. Антология шашечных комбинаций / Э.Г. Цукерник. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 384 с.

16. Сайт шашечной литературы: checkersusa.com/books/

17. Информация о турнирах, новости – shashki.ru, shashki.com, 64-100.com

18. Популярные игровые сайты: gambler.ru, v-damki.com, playok.com

19. Сайты игровых программ: http://samarafed.ucoz.ru/index/programma_tosha/0-22, http://aurora.draughtsworld.com/index_ru.html