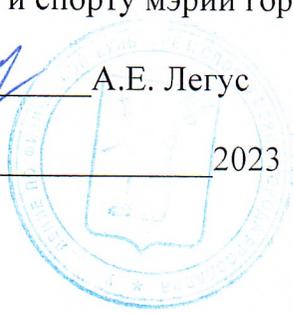


**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа № 16»**

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления по физической  
культуре и спорту мэрии города Ярославля

  
\_\_\_\_\_ А.Е. Легус  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.  


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУ СШ № 16

  
\_\_\_\_\_ Д.А. Литаров  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.  


**Дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки  
по виду спорта «Шашки»**

город Ярославль  
2023 год

## Оглавление

1.	Общие положения	3
1.2	Цели, задачи и планируемые результаты, срок реализации.	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».	4
2.1	Структура системы многолетней тренировки	4
2.2	Объем программы	5
2.3	Формы обучения.	6
2.4	Планируемые показатели соревновательной деятельности	7
2.5	Годовой учебно-тренировочный план.	8
2.6	Календарный план воспитательной работы	10
2.7	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.8	Инструкторская и судейская практика	17
2.9	План медицинских, медико-биологических мероприятий	19
2.10	Планы применения восстановительных средств	21
3.	Система спортивного отбора и контроля	25
3.1	Требования к результатам освоения программы по предметным областям на каждом из этапов спортивной подготовки	26
3.2	Критерии оценки реализации программы	31
3.3	Система комплектования групп спортивной подготовки	32
3.4	Промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)	33
3.5	Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода по этапам подготовки	34
4.	Рабочая программа по шахматам	35
4.1	Общие сведения.	35
4.2	Программный материал по каждому этапу спортивной подготовки	37
4.3	Учебно-тематический план	49
5.	Спортивные дисциплины	
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	73
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	73
6.2	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки согласно ФССП.	74
6.3	Обеспечение спортивной экипировкой согласно ФССП	75
6.4	Кадровые условия реализации программы	76
6.5	Информационно- методические условия	77

## 1. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Шашки» (далее – Программа) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Шашки», утверждённого Приказом Министерства спорта России от 24 ноября 2022 г. N 1072 (далее - ФССП), примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Шашки», утверждённой Приказом Министерства спорта России от 14.12.2022 N 1246, и в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее 329-ФЗ), в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 29.12.2022 г., в соответствии с Федеральным законом от 14.04.2021г. №127 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

1.2 Целью Программы является организация, планирование и проведение тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку (далее - занимающимися) в муниципальном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 16» (далее – МУДО СШ № 16) для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовки спортивного резерва. Для достижения поставленных целей на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

### На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «шахматы»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шахматы.

### На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «шахматы»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

### На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

В данной Программе рассматривается учебно-тренировочный процесс по виду спорта «Шашки» в рамках системы многолетней спортивной подготовки.

В соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 14.12.2022 N 1246 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Шашки», федеральными стандартами спортивной подготовки определены следующие разделы настоящей Программы: общие положения; характеристика, где рассмотрены разделы –этапы подготовки и сроки их реализации, виды обучения, годовой учебно-тренировочный план ; система контроля; условия реализации программы (материально-технические, кадровые, информационно-методические). Таким образом, в программе отражены все стороны тренировочного процесса.

### **2.1 Структура системы многолетней тренировки.**

Система многолетней подготовки шашиста включает следующие этапы:

- этап начальной подготовки – продолжительность 2 года;
- тренировочный этап – продолжительность 4 года, в том числе:
  - а) этап начальной специализации – продолжительность 2 года и
  - б) этап углублённой специализации - продолжительность 2 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – продолжительность без ограничений.

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» представлены в Таблице № 1.

Таблица № 1

Этап спортивной подготовки	Период обучения (лет)	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Этап начальной подготовки	до одного года	1	7	10	14 - 16	25
	свыше одного года	1	7	8	12 - 14	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до двух лет (начальной специализации)	2	8	6	10 - 12	14
	свыше двух лет (углубленной специализации)	2	9	5	8 - 10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	Без ограничений	10	1	4 - 8	10

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной образовательной программы преимущественно от 7 до 18 лет.

## 2.2 Объем Программы

С увеличением обще годовых объемов часов, а также уровня подготовленности обучающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения.

Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе предпрофессиональной подготовки.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Таблица № 2

	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	9	10	18
Общее количество часов в год	234	312	468	520	936

### 2.3 Формы обучения.

Тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего специализированного (профильного) спортивного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (виды представлены в таблице №3);
- спортивные соревнования (виды представлены в таблице №4);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики.

Таблица №3

N 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 соревно-	-	-	21	21

	ваниям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
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		

#### **2.4 Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в Таблице № 4 и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Таблица № 4

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

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

- соответствие возраста и пола участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «шахматы»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по виду спорта «шахматы»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется МУ СШ №16 на спортивные соревнования в соответствии с календарём физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и Положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## **2.5 Годовой учебно-тренировочный план.**

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (Таблица №5).

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией МУ СШ №16 по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по четвертый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность учебного кабинета.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

В процессе реализации программы предусмотрено определённое соотношение объёмов по предметным областям по отношению к общему объёму тренировочного плана. Тренеры в своей практике должны придерживаться этого соотношения объёмов тренировочного процесса по основным разделам спортивной подготовки: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка,

теоретическая и психологическая подготовка, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Данное нормативное соотношение объёмов по разделам спортивной подготовки на каждом этапе представлено в Таблице № 5 .

Таблица № 5

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортив- ной специализации)		Этап совер- шенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготов- ка (%)	5 - 7	4 - 5	3 - 5	3 - 5	3 - 5
2.	Специальная физическая подготовка (%)	5 - 7	3 - 5	3 - 5	3 - 5	3 - 5
3.	Участие в спортивных сорев- нованиях (%)	-	2 - 4	3 - 5	10 - 12	10 - 12
4.	Техническая подготовка (%)	31 - 33	33 - 35	35 - 40	25 - 35	25 - 35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	45 - 48	45 - 50	39 - 48	39 - 45	37 - 45
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстано- вительные мероприятия, тести- рование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6
	Общее количество часов в год	234	312	468	520	936

## 2.6 Календарный план воспитательной работы.

№п\п	Направление работы	Мероприятия	Соки 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 шахматах; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков	В течение года

		самостоятельного судейства; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера; - формирование навыков наставничества; Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьезбережение		
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; - проведение акций по формированию здорового образа жизни.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты с приглашением спортсменов, тренеров, ветеранов спорта с обучающимися - воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой город, Родину; - уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); - готовность к служению Отечеству, его защите; - культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных мероприятиях, соревнованиях, церемониях открытия, закрытия, мероприятиях посвященных Дню Победы, встречам с ветеранами спорта.	В течение года

4.	Развитие творческого мышления	
4.1	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формированию умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.
		В течение года

## **2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде МУ СШ №16. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА». Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, представлен в таблице № 7:

Таблица № 7

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	2 раза в год	
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	В конце года	
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	В течение года	
	Родительское	1-2 раза в	Включить в повестку

	собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» .	год	дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Семинар для тренеров: 1.«Виды нарушений антидопинговых правил»; 2.«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	2раза в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»		
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	
	Семинар для спортсменов и тренеров: 1. «Виды нарушений антидопинговых правил»; 2. «Проверка лекарственных средств»	2 раза в год	
	Родительское	2 раза в год	Включить в повестку

	собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.		дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> 2
	Семинары 1.«Виды нарушений антидопинговых правил»; 2.«Процедура допингконтроля» 3. «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	3 раза в год	

- разработка и проведение информационно-пропагандистской деятельности по профилактике применения допинговых средств и (или) методов в шахматах;

-ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

-проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

-регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов

Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**Антидопинговыми организациями являются:** Международный Олимпийский комитет, Международный Паралимпийский комитет, другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

## **2.8. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам.

Спортсмены должны овладеть принятой в шахматах терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время занятий на тренировочном этапе у шахматистов необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия, и проводит занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по шахматам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания - судьи по спорту.

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются. Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС в качестве помощников тренера.

Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами. Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного

мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике представлен в таблице № 8.

Таблица №8

### Объем занятий по инструкторской и судейской практике

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская практика
Этап начальной подготовки	До года	-	-
	Свыше года	3	3
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До двух лет	12	6
	Свыше двух лет	15	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	20	20

### 2.9 План медицинских, медико-биологических мероприятий.

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

Воспитанников 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 учащегося, оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья и психику ребенка и подростка, поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий и начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов 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.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

- оценку воздействия нагрузок на организм спортсменов;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

## **2.10. Планы применения восстановительных средств.**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико - биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- методические;
- медико-биологические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировок и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна.

Во время интенсивных тренировок на тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж;
- водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10-15 минут);
- ультрафиолетовое облучение по схеме;
- отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);
- дневной сон (1,5-2 часа).

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно: шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

### **Естественные и гигиенические средства восстановления**

К данным средствам восстановления относятся:

- рациональный режим дня;
- правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шахматного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок.

Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

### **Использование естественных факторов природы.**

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

### **Методические средства восстановления**

Под методическими средствами восстановления подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;

- правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Методические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Методические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общефизическая подготовка.

Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки.

Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

Таблица № 9

### **Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шахматиста**

Самооценка, ощущения при развитии утомления	Способы предупреждения и борьбы с утомлением.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• усталость глаз,</li> <li>• тяжелая голова;</li> <li>• «ватная голова»;</li> <li>• болит голова;</li> <li>• «туманная голова»,</li> <li>• вялость,</li> <li>• сонливость;</li> <li>• апатия,</li> <li>• нежелание играть;</li> <li>• раздражительность.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости.</li> <li>2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов.</li> <li>3. Умение восстанавливаться после игры.</li> </ol>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• трудность сосредоточения на игре;</li> <li>• появление «посторонних» мыслей, музыкальных мелодий;</li> <li>• утрата бдительности;</li> <li>• трудность представления позиций и расчета вариантов;</li> <li>• при нехватке времени – потеря «шахматного видения» и самоконтроля.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух).</li> <li>2. Прием глюкозы – сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.</li> </ol>

Вместе с тем, известно, что способность успешно справляться с нервно-эмоциональным напряжением, возникающим во время игры, в значительной мере определяет спортивную форму шашиста. Более того, эмоциональное напряжение необходимо для результативного творчества шашиста. По справедливому замечанию известного философа, без человеческих эмоций никогда не бывало, нет и быть не может человеческого искания истины. Именно этому подчинен каждый ход шашиста. В процессе игры спортсмен сам учится управлять своим эмоциональным состоянием. Этому способствует соблюдение рационального режима. Опытные шашечные бойцы сохраняют эмоциональную устойчивость, необходимую для успешной игры, с помощью пе-

реключения на другую деятельность, включающую мышечные нагрузки, прослушивание классической музыки и др. Юным спортсменам рекомендации об особенностях режима занятий и отдыха даёт тренер-преподаватель.

### 3. Система спортивного отбора и контроля.

#### 3.1 Требования к результатам освоения программы по предметным областям на каждом из этапов спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

*На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта шашки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шашки.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

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

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

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

#### 3.1 Требования к результатам освоения программы по предметным областям на каждом из этапов спортивной подготовки.

На этапах освоения программы спортсмены должны знать определённый комплекс теоретических знаний и уметь выполнять следующие практические задания, которые представлены в таблице №10

Таблица №10

ЗНАТЬ	УМЕТЬ
<b>Начальная подготовка – 1 год</b>	
- безопасное поведение при занятиях	

спортом; - общие знания об антидопинговых правилах.	
шашечные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, стоять под боем. Знание правил ходов и взятий.	- ориентироваться на шашечной доске; - правильно помещать шашечную доску между партнерами; - различать горизонталь, вертикаль, диагональ; умение играть партию.
Принимать участие в спортивных соревнованиях, рейтинговых турнирах, выполнить 3-ю разряд.	
<b>Начальная подготовка – 2 год</b>	
- безопасное поведение при занятиях спортом; - общие знания об антидопинговых правилах.	
- обозначения горизонталей, вертикалей; - знать шашечную нотацию; Знание основ шашечного Кодекса. Знание истории возникновения шашек.	Умение определять цвет полей шашечной доски по названным координатам. Умение записывать партию. . Владение простейшими принципами реализации материального преимущества. Участие в квалификационных соревнованиях.
Принимать участие в соревнованиях, рейтинговых турнирах, выполнить 2-ю, 1-ю разряды.	
<b>Тренировочный этап – 1 год</b>	
Изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Шашки», - понятие режим учебно-тренировочных занятий; -антидопинговые правила	Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий.
Знание основ шашечного кодекса. Знание правил игры. Знание основных дебютных принципов. Знание стратегических идей отдельных дебютных систем «Кол», «Тычок» и др.	Умение записывать партию. Умение использовать шашечные часы. Умение осуществлять простые шашечные приёмы (комбинации) в пределах двух – трёх ходов. Умение находить ходы-кандидаты. Умение оценивать позицию (ничья, выигрыш, проигрыш). Участвовать в квалификационных соревнованиях.

Принимать участие в соревнованиях не ниже муниципального уровня, выполнить 3 спортивный разряд.	
<b>Тренировочный этап – 2 год</b>	
Первичные понятия о саморегуляции и самоконтроле; антидопинговые правила, понятия «ВАДА», «РУСАДА», антидопинговый Кодекс	Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; соблюдать антидопинговые правила.
Знание истории распространения шашек.	- дать краткую историческую справку о шашках, - знать чемпионов мира по шашкам.
Шашечный кодекс	- регламент соревнований.
Умение составлять план игры.	Владение основными принципами разыгрывания дебюта. Обладание знаниями стратегических идей отдельных дебютных систем: «Перекрёсток», «Вилочка», игра Бодянского и др. Умение осуществлять простые шашечные приёмы (комбинации) в пределах двух – трёх ходов. Умение находить два – три активных хода – кандидата, стараясь выбрать лучший. Умение вести борьбу на фангах.
Принимать участие в спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, выполнение 2 спортивного разряда.	
<b>Тренировочный этап – 3 год</b>	
Понятия о саморегуляции и самоконтроле; антидопинговые правила, понятия «ВАДА», «РУСАДА», антидопинговый Кодекс, запрещенный список	Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий и соревнований; соблюдать антидопинговые правила
Шашечный кодекс. Знание категорий соревнований. Знание чемпионов мира по шашкам.	Знать основные положения шашечного кодекса: - системы соревнований; - таблицу очередности игр; - турнирная таблица
Знание стратегических идей некоторых дебютных систем «Кол», «Городская партия», обратная игра Бодянского и др.	Умение составлять план игры и дать оценку в дебюте. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Умение осуществлять шашечные приёмы (комбинации) в пределах двух

	<p>– трёх ходов.</p> <p>Умение решать тактические комбинации на сочетание идей.</p> <p>Умение находить два – три активных хода – кандидата, уметь выбрать лучший.</p> <p>Владение понятием «атака в шашечной партии».</p> <p>Умение составлять план игры, оценивать позицию.</p>
Принимать участие в спортивных соревнованиях не ниже муниципального и регионального уровня, выполнение 1 спортивного разряда.	
<b>Тренировочный этап – 4 год</b>	
<p>Основные методы саморегуляции и самоконтроля;</p> <p>антидопинговые правила;</p> <p>Всемирный антидопинговый Кодекс, виды нарушений антидопинговых правил.</p>	<p>Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений, соблюдать режим учебно-тренировочных занятий.</p>
<p>Владение основными принципами разыгрывания дебюта. Знание стратегических идей в некоторых дебютных системах («Кол», «Тычок», «Игра Ронычева», «Гибельное начало»).</p>	<p>Умение составлять план игры, оценивать позицию.</p> <p>Умение организовать атаку, знание способов защиты от атаки, умение находить возможности для контратаки и контрударов в центре и на флангах.</p> <p>Умение находить четыре – пять активных хода – кандидата, уметь выбрать лучший.</p> <p>Умение играть смешанные окончания.</p> <p>Умение самостоятельно подготовиться к очередной партии, найти варианты определения дебютов и схем с помощью компьютерных программ по шашкам.</p> <p>Умение разбирать свои партии с помощью компьютерных программ.</p>
Участие в соревнованиях не ниже уровня субъекта Российской Федерации, выполнение нормы КМС.	
<b>Совершенствования спортивного мастерства 1 год</b>	
<p>Первая доврачебная помощь,</p> <p>Антидопинговые правила,</p> <p>типичные нарушения антидопинговых правил.</p>	<p>Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений. Прохождение онлайн - курса на сайте РУСАДА (ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> 2);</p>

	соблюдать режим учебно-тренировочных занятий, соревнований, восстановления и питания,
<p>Владение основными принципами разыгрывания дебюта.</p> <p>Знание стратегических идей в отдельных дебютных системах («Вилочка», «Косяк», «Обратная игра Бодянского», «Отказанный вариант игры Петрова» и др.).</p>	<p>Умение составлять план игры, оценивать позицию.</p> <p>Умение организовать атаку и находить способы защиты от атаки.</p> <p>Умение находить контратаки и контрудары в центре и на фланге.</p> <p>Умение вести маневренную борьбу в закрытых позициях.</p> <p>Умение находить пять – шесть активных ходов – кандидатов, уметь выбрать лучший.</p> <p>Умение самостоятельно подготовиться к очередной партии, найти варианты определения дебютов и схем с помощью компьютерных программ по шашкам.</p> <p>Умение разбирать свои партии с помощью компьютерных программ.</p>
Принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований, выполнять норму КМС не реже одного раза в два года.	
<b>Совершенствования спортивного мастерства 2 год</b>	
<p>Первая доврачебная помощь,</p> <p>Антидопинговые правила,</p> <p>типичные нарушения антидопинговых правил.</p>	<p>Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений. Прохождение онлайн - курса на сайте РУСАДА (ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> 2);</p> <p>соблюдать режим учебно-тренировочных занятий, соревнований, восстановления и питания,</p>
<p>Знание основных стратегических и тактических приёмов.</p> <p>Знание биографий и лучших партий выдающихся шашкистов России, Европы и мира.</p> <p>Знание технических приёмов разыгрывания миттельшпиля.</p> <p>Понимание причинно-следственных связей.</p>	<p>Развитое комбинационное и позиционное зрение.</p> <p>Умение анализировать позиции.</p> <p>Умение анализировать позиции.</p> <p>Умение анализировать и находить ошибки и позитивные решения в собственных партиях.</p> <p>Способность анализировать сыгранные партии и вести картотеки стандартных</p>

	позиций.
Принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований, выполнять норму КМС не реже одного раза в два года.	
<b>Совершенствования спортивного мастерства 3 год</b>	
Первая доврачебная помощь, Антидопинговые правила, типовые нарушения антидопинговых правил.	Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений. Прохождение онлайн - курса на сайте РУСАДА (ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> 2); соблюдать режим учебно-тренировочных занятий, соревнований, восстановления и питания,
Знание основных стратегических и тактических приёмов, привнесение в разыгрываемые партии собственных оригинальных решений.	Развитое комбинационное и позиционное зрение. Умение анализировать позиции и принимать выигрышные решения. Умение анализировать и находить ошибки и позитивные решения в собственных партиях. Умение анализировать позиции. Понимание причинно-следственных связей. Умение анализировать и находить ошибки в собственных партиях. Способность анализировать сыгранные партии и вести картотеки стандартных позиций.
Принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований, выполнять норму КМС не реже одного раза в два года.	

### 3.2. Критерии оценки реализации программы.

В результате освоения программы воспитанник должен знать:  
основные варианты открытых дебютов, типовые комбинации, основные приемы игры.

должен уметь:

- записывать шашечную партию и читать её;
- владеть основными приемами тактики и стратегии;

- приобрести навык расчета вариантов, опыт турнирной борьбы.

Происходит развитие комбинационного зрения и логического мышления. У воспитанника формируется умение замечать второстепенные детали окружающей обстановки и адекватно на них реагировать. Критерии оценки реализации программы представлены в таблице №11

Таблица №11

### *Критерии оценки*

Наименование критерия	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Диагностика
Знание дебютов	Знает разветвления изучаемых дебютов, часто применяет их в своей практике, редко ошибается.	Знает основные дебютные принципы, имеет представление о ловушках в дебютах.	Не знает дебютных принципов, попадает в ловушки, делает бесперспективные ходы.	Анализ сыгранных партий.
Знание типовых комбинаций	Замечает возможность проведения комбинаций во внешне «спокойных» позициях.	Знает большинство типовых комбинаций, но не всегда замечает возможность их осуществления.	Знает менее половины изучаемых приемов, не использует в практической игре.	Анализ партий.
Владение приемами игры	Умеет реализовывать небольшое материальное преимущество.	Умеет реализовать преимущество в одну пешку или несколько пешек.	Совершает грубые ошибки.	Наблюдение за разыгрыванием окончаний.
Владение приемами тактики и стратегии	Знает все виды тактических приемов, применяет их в игре, умеет составлять и реализовывать правильный план действий.	Знает основные виды тактических приемов, применение их в игре вызывает трудности, не всегда правильно выбирает план.	Не знает основных приемов, бесперспективная игра - «на удачу».	Анализ результатов решения специально подобранных задач.
Сформированность навыка	Безошибочно рассчитывает	Способен считать на 2-3 хода	Не считает важным вести	Анализ турнирных

счета вариантов, опыт турнирной борьбы	вперед на 4-5 ходов, уделяет должное внимание замыслам противника, оперативно принимает меры по устранению угроз. Участвует во всех проводимых турнирах	да вперед с не-большими неточностями. Участвует не во всех турнирах и соревнованиях.	расчет вариантов дальше второго хода. Не обращает внимания на замыслы соперника. Уклоняется от участия в соревнованиях	партий.
--	---	--	--	---------

### 3.3 Система комплектования групп спортивной подготовки.

1. Зачисление лиц в МУ СШ № 16 производится согласно Положению о порядке приема, перевода и отчисления лиц, проходящих спортивную подготовку в МУ СШ № 16 по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по шахматам. Прием в группу начальной подготовки первого года обучения осуществляется после успешного прохождения отборочных тестов при приёме в школу.

2. Зачисление в группы начальной подготовки свыше одного года осуществляется при условии участия во внутришкольных и муниципальных рейтинговых соревнованиях за предыдущий период и прохождения этапа НП-1.

3. Зачисление в группы этапа спортивной специализации до двух лет осуществляется при условии участия в официальных муниципальных, региональных и всероссийских соревнованиях за прошедший период и прохождения этапа НП-2.

4. Зачисление в группы этапа спортивной специализации свыше двух лет осуществляется при условии участия в официальных региональных, межрегиональных соревнованиях за прошедший период и прохождения этапов Т-1 и Т-2.

5. Зачисление в группы этапа совершенствования спортивного мастерства осуществляется при условии участия в официальных всероссийских и международных соревнованиях за прошедший период и наличия подтвержденного разряда кандидат в мастера спорта России.

### **3.4. Промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы).**

Форма проведения промежуточной аттестации определяется МУ СШ № 16 самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной аттестации, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной аттестации спортсменов учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области. На основании результатов промежуточной аттестации, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях осуществляется перевод спортсменов на следующий этап подготовки.

Промежуточную аттестацию сдают спортсмены после каждого года на этапах подготовки для проверки результатов освоения Программы. Также промежуточную аттестацию сдают спортсмены в течение года на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой.

Промежуточная аттестация по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля. Оценка результатов освоения программы проводится на основе разработанных комплексов контрольных упражнений и разработанных тестов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Результаты сдачи контрольных нормативов промежуточной аттестации оформляются протоколами.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года тренировки, предоставляется возможность продолжить тренировки повторно на данном этапе подготовки соответствующего года.

### **3.5. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода по этапам подготовки.**

Нормативы общей физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица 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	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
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	
			110	105	120	115

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			10	8
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			2	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», третий спортивный разряд		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	«второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			18	12
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			8	8
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

## 4. Рабочая программа по шашкам.

### 4.1 Общие сведения.

Программа включает методические рекомендации по основным видам спортивной подготовки шашкистов, его распределение по годам подготовки. Большое значение для реализации целей спортивной подготовки шашкистов имеет использование в тренировочном процессе передовых методов, тренировки и организации тренировочного процесса с помощью единой методической системы. Многолетнюю подготовку от новичка до спортсмена разрядника целесообразно рассматривать, как единый процесс с учётом возрастных особенностей спортсменов.

- учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в ближайшее время от начала занятий шахматами высокого спортивного результата;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма спортсменов;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим тренировок и соревнований, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебного и педагогического контроля, подготовленность занимающихся и их физическое развитие;

- надёжной основой успеха спортсменов в избранном виде спорта являются приобретённый фонд знаний, умений и навыков, всестороннее развитие психофизических качеств, развитие творческого потенциала;

- увеличение объёма тренировочной нагрузки с учётом возраста и подготовленности спортсмена.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Программный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

Анализ собственной соревновательной деятельности проводится между соревнованиями, особое внимание уделяется выявленным проблемам и недочётам. Основными формами работы при анализе собственных партий являются индивидуальные самостоятельные и групповые занятия.

На начальном этапе спортивной подготовки объём индивидуальной подготовки не занимает более 10% от годового времени. На этапе спортивной специализации – не более 15% годового времени. На этапе совершенствования спортивного мастерства – до 20% годового времени. При этом спортсменам, проходящим подготовку на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства, необходимо заниматься самосовершенствованием, то есть самостоятельно работать с литературой по шашкам, электронными ресурсами, базами разыгранных партий, играть тренировочные партии в интернете.

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

## **4.2 Программный материал по каждому этапу спортивной подготовки.**

### **Группы начальной подготовки первый год обучения**

Разделы	Содержание
Исторический обзор развития шашек.	Появление шашек на Руси. Упоминание их в былинах.
Спортивный режим и физическая подготовка.	Общие сведения об организме человека. Опора и движение. Значение физических упражнений для формирования скелета и мускулатуры. Значение режима, ежедневной гимнастики, водных процедур,

	нормального сна и двигательной активности для шашиста.
Дебют	<p>Определения дебюта, как одной из стадий партии. Значение дебюта в русских шашках: 1) стратегическая функция, 2) форсированный характер многих дебютных вариантов.</p> <p>Важность понимания идей дебюта и в то же время – точности при разыгрывании дебютных вариантов.</p> <p>Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта. Развитие отсталых шашек. Борьба за центр. Безопасность дамочных полей.</p>
Миттельшпиль	<p>Определение миттельшпиля, как одной из стадий партии. Преимущество центральных шашек перед бортовыми. Изолированные шашки.</p> <p>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.</p>
Эндшпиль	<p>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.</p> <p>Борьба простых шашек (1x1, 2x2). Любки. Активность простых шашек в эндшпиле (захват полей с5, f4, d4, e5).</p> <p>Оппозиция. Виды оппозиций. Размен и оппозиция. Скользящий размен.</p> <p>Три дамки против одной. Треугольник Петрова.</p>
Современные информационные технологии.	Общие сведения о работе ПК. Общие сведения о работе в INTERNET. Запуск учебных шашечных программ. Тактическая подготовка с использованием ПК.
Стратегия и тактика	<p>Определение комбинации. Финальный удар. Простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей.</p> <p>Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие отсталых шашек, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. Оценка позиции и план.</p>
Анализ типовых	Дебютные ловушки. Оппозиция. Виды оппозиций.

позиций	
Решение задач и комбинаций	Типовые удары: колонка, шлагбаум, мостик, рогатка, решето. Удары на преддамочные поля.
Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Турниры группы. Квалификационные турниры. Выполнение 3 юношеского разряда – 2 юношеского разряда. Правила игры. Нотация. Турнирная дисциплина. Правило «тронул – ходи». Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские.

### Этап начальной подготовки свыше одного года

Темы	Содержание
Исторический обзор развития 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.
Спортивный режим и физическая подготовка.	Строение организма человека. Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Опорно-двигательная система. Профилактика травматизма. Здоровый образ жизни.
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 (2x2, 3x3).

Современные информационные технологии.	Овладение навыками работы в интернете с шашечными сайтами. Игра против программы. Запись шашечной партии и разбор ошибок.
Стратегия и тактика	Коловые позиции. Стратегия в коловых позициях. Охват центра. Комбинации в коловых позициях. Борьба против кола, тычка.
Анализ типовых позиций	Центральные позиции.
Решение задач и комбинаций	Трёхходовые комбинации. Комбинации с тихим ходом. Свободный темп. Комбинации, связанные с подрывом дамочных полей.
Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Квалификационные турниры. Первенство города. Выполнение 1 юношеского разряда – 3 взрослого разряда. Разновидность шашек: русские, международные (стоклеточные), обратные (поддавки). Сходство и различия в правилах. Основы судейства соревнований.

### Тренировочный этап первого года

Темы	Содержание
Исторический обзор развития шашек.	Достижения сильнейших мастеров России С. Воронцова, Ф. Каулена, А. Шошина в теории и практике. Шашки в периодической печати XIX – начала XX в.в.
Спортивный режим и физическая подготовка.	Тренировка как процесс всестороннего совершенствования шашиста, приобретения им специальных систематических знаний, навыков и индивидуальных качеств. Понятие о гигиене. Основные сведения о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена шашиста. Методы закаливания.
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 дам. 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.
Стратегия и тактика	Определение стратегии и тактики. Расчет и план. Простейшие приемы. Идея и механизм комбинации.
Решение задач и комбинаций	Сложные комбинации на сочетание идей.
Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Квалификационные турниры. Первенство города, области. Подтверждение 3 разряда, выполнение 2 разряда. Судейство в соревновании. Воспитательная роль судьи. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

### Тренировочный этап второго года

Темы	Содержание
Исторический обзор развития шашек.	Расцвет шашечного спорта после революции. Организация шашечного движения, появление периодической шашечной печати. Первые чемпионаты СССР.
Спортивный режим и физическая подготовка.	Спортивный режим. Организм человека и факторы риска: стрессы, гиподинамия, переутомление, переохлаждение. Закаливание и его роль в профилактике инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методы их применения. Допинг и запрещенный список. Допинговый контроль: тестирование и обработка результатов.
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.

	<p>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.</p> <p>Отсталые пешки. Чаще всего встречающиеся отсталые пешки a1 (h8) и h2 (a7). Причины их образования. Способы их активизации.</p>
Эндшпиль	<p>Дамочные окончания: 3 дамки против дамки и пешки. Самоограничение. Отбрасывание. Перекрытие.</p>
Современные информационные технологии.	<p>Aurora Borealis, Tosha, Edeon. Принципы работы шабечных баз данных на примере: «Поиск конкретного дебюта и базы данных по интересующему началу». Тактическая подготовка.</p>
Стратегия и тактика	<p>Признаки наличия комбинации (недостатки и активные элементы позиции). Значение роздыха. Элементы техники расчета. Простейшие примеры «деревя вариантов».</p>
Решение задач и комбинаций	<p>Комбинации повышенной сложности со всех полей доски</p>
Тестирование и аттестация	<p>Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.</p>
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	<p>Квалификационные турниры. Первенство города, области. Подтверждение 2 разряда. Выполнение 1 разряда. Основные положения правил игры по шабкам. Разрядные нормы и требования по шабкам.</p>

### Тренировочный этап третьего года

Темы	Содержание
Исторический обзор развития шабек.	<p>Роль старшего поколения русских мастеров в становлении советской шабечной школы. Творчество В. Медкова, Н. Кукуева. Появление молодых талантливых мастеров: С. Натова, Б. Блиндера, Д. Шебедева, И. Тимковского.</p>
Спортивный режим и физическая подготовка.	<p>Общие принципы, лежащие в основе тренировки шабиста: совершенствование как непрерывный многолетний процесс, постановка главной (отдельной) спортивной задачи и конкретных задач на определенных этапах роста, перспективное, годовое и ежемесячное планирование, сочетание общей (физической, морально-</p>

	<p>волевой, психологической) и специальной подготовки (владение всеми элементами шашечной техники, знаниями по всем стадиям партии), учет индивидуальных психофизиологических особенностей для планирования тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий.</p> <p>Понятие об обмене веществ, энергетических затратах при различных физических и умственных нагрузках. Значение правильного питания, его оптимальной калорийности.</p>
Дебют	<p>«Отыгрыш». Борьба белых за центр.</p> <p>«Городская партия». Идеи связки центра с поля c5. Переход на блокаду правого фланга посредством параллельных шашек c5, d6.</p> <p>«Новое начало». Трудности, возникающие из-за преждевременной активизации правого фланга черных.</p> <p>«Игра Романычева». Использование переразвития черных посредством связки центра с поля f4.</p> <p>«Центральная партия». Несколько форсированных вариантов.</p> <p>«Обратная игра Бодянского» - общее знакомство.</p> <p>«Ленинградская защита», «Новоленинградская защита», «Киевская защита», «Защита Когана» - общий обзор, первые 9-10 ходов.</p> <p>«Косяк Саргина». Последствия хода 5... h8-g7?</p>
Миттельшпиль	<p>Рогатка. Способ постановки рогатки: маневр gh4, fg3 (ba5, cb6) и т.д. Способы выхода из рогатки. Выгодные и невыгодные рогатки. Типовые комбинационные приемы.</p> <p>Клещи.</p> <p>Использование отсталых шашек противника. Игра на удержание отсталой шашки h8 (a1). Постановка параллельных шашек e3, f4 (c5, d6) при отсталой шашке a7 (h2).</p> <p>Безупорные шашки. Способы борьбы с ними.</p> <p>Коловые позиции. Сильный кол. Укрепление его ударными колоннами. Борьба против кола. Изоляция кола шашкой в центре d4 (e5).</p> <p>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).</p>

	<p>Сильный и слабый центр. Техника фиксации бортовых шашек противника.</p> <p>Связка центра с поля f4 (c5). Главная задача: торможение развития фланга противника и стеснение его правого фланга. Иллюстрация примерами из дебютов.</p> <p>Жертва. Определение. Простейшие примеры жертв для прорыва и связки.</p> <p>Специфика планирования в открытых и связанных позициях.</p>
Эндшпиль	Этюд (определение). Важность знания этюдных идей.
Современные информационные технологии.	Тренажер для самостоятельного анализа шашечных партий. Стратегическая подготовка.
Стратегия и тактика	Подготовка комбинации. Угрозы. Примеры ошибочных комбинаций.
Решение задач и комбинаций	Решение задач повышенной сложности с тихими ходами. Тактика в дебюте.
Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Квалификационные турниры. Первенство города, области. Подтверждение 1 разряда. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета шашек.

### Тренировочный этап четвертого года

Темы	Содержание
Исторический обзор развития 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.
Спортивный режим	Методы совершенствования шашиста, общая

и физическая подготовка.	<p>характеристика.  Вредное воздействие курения и спиртных напитков на здоровье и конкретные спортивные качества шашиста.  Циклы, периоды, этапы подготовки шашиста.  Комплекс ГТО как основа физической подготовки шашиста.</p>
Дебют	<p>«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».</p>
Миттельшпиль	<p>Связки. Комбинационные возможности связанной стороны.  Отсталые шашки. Применение удара Кукуева при отсталой пашке 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 такую 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 азыгрывания. Значение темпов.  Жертвы для захвата активных полей. Спасаящие жертвы.  Безупорный центр, методы борьбы против него.  Предпосылки игры на окружение: отсталые шашки,</p>

	<p>отсутствие упоров, переразвитие и т.д.          Косяковые позиции. Общая характеристика.          Важность точного расчета при жертве. Ошибочные жертвы.          Техника расчета. Учет угроз и тактических моментов.</p>
Эндшпиль	<p>Дамка и две простые против дамки. Позиция Саргина. Две дамки и простая против дамки и простой. Проводка шашки с1.</p>
Современные информационные технологии.	<p>Основные алгоритмы современных шашечных программ.          On-line шашки. Игровой сервер Gambler и его использование для отработки изученного материала и получения игровой практики. Читерство.</p>
Стратегия и тактика	<p>Подготовка комбинации и форсированная игра.          Планирование и расчет комбинации. Контркомбинации.          Планирование в дебюте и миттельшпиле. Игра на ограничение – важнейший принцип стратегии. Техника расчета в форсированных продолжениях. Стратегическая направленность в игре Филиппова. Стратегический (общий план) в игре Бодянского и другие позиции со связкой левого фланга.</p>
Решение задач и комбинаций	<p>Тактика в окончаниях. Тактическая составляющая этюдов.</p>
Тестирование и аттестация	<p>Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.</p>
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	<p>Квалификационные турниры. Первенство города, области, округа. Выполнение нормы КМС, получение международного рейтинга.          Организация и проведение шашечных соревнований. Положение о соревновании. Регламент. Подготовка места соревнования. Порядок открытия и закрытия соревнований. Создание праздничной обстановки соревнований. Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.</p>

### Этап совершенствования спортивного мастерства первого года

Темы	Содержание
Исторический обзор развития шашек.	<p>Выдающиеся советские мастера послевоенного поколения. Роль В. Литвиновича в систематизации и исследовании дебютной теории. Работы З. Цирика в области эндшпиля.</p>

Спортивный режим и физическая подготовка.	Знакомство с учением о биоритмах. Владение основами психологических знаний для учета своих индивидуальных качеств и особенностей соперников.
Антидопинговые правила	Допинг и здоровье человека.
Дебют	<p>Принципы создания индивидуального дебютного репертуара.</p> <p>«Старая партия». Форсированные варианты.</p> <p>«Новое начало». Идея игры черных со связкой своего левого фланга при неправильной игре белых (если они не вторгаются на поле c5).</p> <p>«Вилочка». Игра на окружение при переразвитии у белых.</p> <p>«Киевская защита». Коловая система. Система с разменом белых dc5.</p> <p>Коловая система, возникающая после 1. cd4 fg5 2. bc3 gf6 3. cb4 hg7.</p> <p>«Обратная игра Бодянского». «Игра Каулена». «Игра Шмультяна». «Игра Боброва».</p>
Миттельшпиль	<p>Связка правого фланга – большое значение правильного разыгрывания таких позиций для теории миттельшпиля.</p> <p>Типовые тактические идеи. Анализ нескольких позиций.</p> <p>Симметричные позиции, в которых начинающая сторона получает преимущество. Жертвы для подготовки комбинации, для создания цугцванга.</p>
Эндшпиль	Три дамки против дамки и двух шашек.
Современные информационные технологии.	Дистанционное обучение. Технология обучения. Информационно-предметная среда дистанционного обучения. Skype.
Стратегия и тактика	<p>Стратегия охвата.</p> <p>Стратегия в коловых схемах.</p> <p>Основные стратегические планы при блокаде правого фланга.</p>
Решение задач и комбинаций	<p>Тактика в дебюте.</p> <p>Новинки в дебюте как результат тактических идей.</p>
Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	<p>Участие в соревнованиях согласно плану шашечных соревнований на текущий год.</p> <p>Зачет по судейству и организации соревнований.</p> <p>Судейская и инструкторская практика.</p>

## Этап совершенствования спортивного мастерства второго года

Темы	Содержание
Исторический обзор развития шашек.	Развитие русских шашек в 70-е – 80-е годы.
Спортивный режим и физическая подготовка.	Спортивный режим шашиста во время соревнований.
Антидопинговые правила	Спорт и допинг.
Дебют	«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.
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 партий известных мастеров.
Эндшпиль	Две дамки и шашка против дамки и шашки. Связь этюдного творчества с практической игрой.
Современные информационные технологии.	Психологические аспекты использования современных информационных технологий Skype.
Стратегия и тактика	Выбор собственного стратегического направления в партии.
Анализ типовых позиций	Психологические аспекты использования современных информационных технологий Skype.
Решение задач и комбинаций	Совершенствование тактического зрения путём решения задач высокой степени сложности.
Тренировочные партии	
Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Участие в соревнованиях согласно плану шашечных соревнований на текущий год. Физическая культура и спорт в России. Международные связи российских шашистов.
--	--

### Этап совершенствования спортивного мастерства третьего года

Темы	Содержание
Исторический обзор развития шашек.	Эксперименты в системе проведения соревнований по русским шашкам. Первый чемпионат мира на «малой» доске.
Спортивный режим и физическая подготовка.	Врачебный контроль за физическим состоянием шашиста. Порядок осуществления врачебного контроля в ДЮСШ.
Антидопинговые правила	Антидопинговая программа «Честный спорт».
Дебют	«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	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	Сочетание плана, конкретного расчета и применение знаний в эндшпиле.
Современные информационные технологии.	Игра on-line. Skype.
Стратегия и тактика	Совершенствование владением стратегических планов на охват, борьбы за центр. Совершенствование тактического зрения шашиста.
Решение задач и комбинаций	Тактические идеи в современных шашках (с жеребьевкой позиций).
Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Участие в соревнованиях согласно плану шашечных соревнований на текущий год. ЕВСК.

#### 4.2 Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен в таблице №15

Учебно-тематический план

Этап спортивной под-	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год(минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года/ свыше одного года</b>	<b>~14040 /18720</b>		
	История возникновения шашек и их развитие	~13/20	сентябрь	Зарождение и развитие шашек. Появление шашек на Руси. Упоминание их в былинах.
	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	~13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры	~13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение ги-

и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			гиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	~13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
Антидопинговые мероприятия	~13/20	Октябрь, март	Общие знания об антидопинговых правилах.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	~13/20	январь	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	~13/20	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

шашек			
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	~14/20	март	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. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские.
Инструкторская практика	0/140	апрель	Спортсмены должны овладеть принятой в шахматах терминологией, основными принципами построения учебно-тренировочного занятия.
Режим дня и питания обучающихся	~14/20	апрель	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	~14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Начальные сведения. Правила игры.	~900/0	сентябрь-октябрь	Первоначальные понятия. Нотация (цвет полей, координаты). Турнирная дисциплина.

Дебют.	~900/960	октябрь-август	<p><b>НП-1</b> 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.</p> <p><b>НП-2</b> Цель хода 1.cd4 – развитие левого фланга белых (cd4, bc3, cb4).</p> <p>Стратегические идеи некоторых дебютов: «Отыгрыш», «Тычок», «Ленинградская защита» - первые 9-10 ходов.</p> <p>Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра. Атака на слабый фланг.</p>
Миттельшпиль.	~1980/3000	сентябрь-август	<p><b>НП-1</b> 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.</p> <p><b>НП-2</b> Цель хода 1.cd4 – развитие левого фланга белых (cd4, bc3, cb4).</p> <p>Стратегические идеи некоторых дебютов: «Отыгрыш», «Тычок», «Ленинградская защита» - первые 9-10 ходов.</p> <p>Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра. Атака на слабый фланг.</p>
Эндшпиль.	~960/1200	сентябрь-	<p><b>НП-1</b> Определение эндшпиля, как одной из стадий партии.</p>

		август	<p>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.</p> <p>Борьба простых шашек (1x1, 2x2). Любки. Активность простых шашек в эндшпиле (захват полей c5, f4, d4, e5).</p> <p>Оппозиция. Виды оппозиций. Размен и оппозиция. Скользящий размен.</p> <p>Три дамки против одной. Треугольник Петрова.</p> <p><b>НП-2</b> Борьба дамки против двух простых. Отрезание дамкой простых по диагонали. Вилка. Цепочка. Атака с тыла.</p> <p>Дамка и простая против простой. Распутье.</p> <p>Дамка и простая против двух простых. Запирание.</p> <p>Борьба простых шашек (2x2, 3x3).</p>
Тренировочные партии. Анализ партий и типовых позиций.	~3380/4800	октябрь-август	<p>Дебютные ловушки. Оппозиция. Виды оппозиций. Определение комбинации. Финальный удар. Тактическая подготовка с использованием ПК.</p>
Решение задач и этюдов.	~1720/3810	октябрь-август	<p>Типовые удары: колонка, шлагбаум, мостик, рогатка, решето. Удары на преддамочные поля. Простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей. Принципы реализации материального преимущества.</p> <p>Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие отсталых шашек, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. Оценка позиции и план.</p> <p>Трёхходовые комбинации. Комбинации с тихим ходом. Свободный</p>

			темп. Комбинации, связанные с подрывом дамочных полей.
Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований	~240/240	декабрь, май	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.
Общефизическая подготовка	~2100/1500	сентябрь-август	
Самостоятельная работа по индивидуальным планам, работа с компьютерными программами	~ 1367/1920	Январь, июль, август	Большое внимание должно уделяться освоению спортсменами компьютерных шашечных программ, привитию навыков работы с ними, способам применения в различных видах теоретической подготовки, соревновательной деятельности.
Участие в соревнованиях.	~ 360/950	Согласно календарного плана	В группах начальной подготовки до года проводится не менее 3-х контрольных соревнований, а в группах второго года обучения не менее 4-х контрольных, 2-х отборочных и 1-го основного.
<b>Всего на учебно-тренировоч-</b>	<b>~28080/ 31200</b>		

	<b>ном этапе до двух лет обучения/свыше двух лет обучения</b>			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.  Антидопинговые мероприятия	~70/107	сентябрь	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.  Антидопинговые правила, понятия «ВАДА», «РУСАДА», антидопинговый Кодекс, запрещенный список, виды нарушений антидопинговых правил.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	История возникновения олимпийского движения	~70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	~70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры	~70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	~70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка.	~100/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по ви-	~60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря к спортивным соревнованиям.

ду спорта.			
Правила вида спорта.	~60/110	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Исторический обзор развития шашек.	~980/ 1320	сентябрь-август	<p><b>ТГ-1</b> Достижения сильнейших мастеров России С. Воронцова, Ф. Каулена, А. Шошина в теории и практике. Шашки в периодической печати XIX – начала XX в.в</p> <p><b>.ТГ-2</b> Расцвет шашечного спорта после революции. Организация шашечного движения, появление периодической шашечной печати. Первые чемпионаты СССР.</p> <p><b>ТГ-3</b> 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.</p> <p><b>ТГ-4</b> 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.</p>
Шашечный кодекс. Судейство	~720/750	Октябрь-апрель	Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредствен-

и организация соревнований.			<p>ному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.</p> <p><b>ТГ-1</b> Судейство соревнований. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные товарищеские</p> <p><b>ТГ-2</b> Системы соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблицы очередности игры в соревнованиях. Правило очередности игры белыми и черными фигурами.</p> <p><b>ТГ-3</b> Организация и проведение шашечных соревнований. Положение о соревновании, регламент. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия и закрытия. Порядок оформления отчета о соревнованиях.</p> <p><b>ТГ-4</b> Зачет по судейству и организации соревнований. Судейская практика.</p>
Дебют.	~3160/ 2520	Сентябрь-август	<p><b>ТГ-1</b> «Кол», «Тычок» - первые 9-10 ходов. «Перекресток». Разыгрывание связки типа «клещи». «Вилочка». Первые ходы.</p> <p><b>ТГ-2</b> «Кол», «Тычок» - первые 9-10 ходов. «Перекресток». Разыгрывание связки типа «клещи». «Вилочка». Первые ходы.</p>

			<p><b>ТГ-3</b> «Отыгрыш». Борьба белых за центр. «Городская партия». Идеи связки центра с поля с5. Переход на блокаду правого фланга посредством параллельных шашек с5, 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?</p> <p><b>ТГ-4</b> «Старая партия». Краткое ознакомление с основными системами.</p> <p>«Кол». Система с разменом на g5.</p> <p>«Игра Романычева». Основные варианты.</p> <p>«Ленинградская защита». «Новоленинградская защита». Основные идеи и конкретные варианты.</p> <p>«Киевская защита». Система с разменом черных на f4.</p> <p>«Гамбит Кукуева». Усвоение основных идей.</p> <p>«Перекресток», система с 3. ... f8-e7.</p> <p>Начала «Защита Когана», «Игра Дьячкова», «Обратная городская партия», «Косяк Хромого», «Обратный кол» - основные варианты.</p> <p>«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.</p>
--	--	--	--

Миттельшпиль.	~4900/5200	Сентябрь-август	<p><b>ТГ-1</b> 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).</p> <p><b>ТГ-2</b> Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпилье, эндшпилье. Проблемы центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно-фигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов в миттельшпилье. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.</p> <p><b>ТГ-3</b> Атака на короля. Атака neroкировавшегося короля, атака короля при односторонних рокировках, атака короля при разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Ограничение подвижности фигур: ограничение “жизненного” пространства противника, выключение фигуры из игры, связка, блокада, торможение освобождающих ходов.</p> <p><b>ТГ-4</b> 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 разыг-</p>
---------------	------------	-----------------	---

Эндшпиль.	~2200/ 2400	Сентябрь-август	<p><b>ТГ-1</b> Дамочные окончания: четыре дамки против двух дамок. Цепочка, столбняк, переплет, западня, застава (простейшие приемы).</p> <p><b>ТГ-2</b> Дамочные окончания: 3 дамки против дамки и шашки. Самоограничение. Отбрасывание. Перекрытие.</p> <p><b>ТГ-3</b> Этюд (определение). Важность знания этюдных идей.</p> <p><b>ТГ-4</b> Дамка и две простые против дамки. Позиция Саргина. Две дамки и простая против дамки и простой. Проводка шашки с1.</p>
Тренировочные партии. Анализ партий и типовых позиций.	~ 3500/ 3880	Сентябрь-август	Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, тренировка со спарринг - партнером.
Решение задач. Консультационные партии. Решение задач и этюдов.	~ 3100/ 3720	Сентябрь-август	Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шашечной композиции. История и основные направления шашечной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.
Выполнение контрольно-нормативных и переводных	~360/360	Декабрь, май	Промежуточная аттестация по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля. Оценка результатов освоения программы проводится на основе разработанных комплексов контроль-

требований			ных упражнений и разработанных тестов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации
Инструкторская практика	370/630	Декабрь-апрель	Спортсмены должны овладеть принятой в шашках терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа.
Медицинский контроль	~360/360	Январь, июнь	На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям шашками, к участию в спортивных соревнованиях. Углубленное медицинское обследование спортсменов проводится не реже 1 раза в год на базе областного врачебно-физкультурного диспансера.
Общесфизиче-	~1400/1500	Сентябрь-	Основными задачами занятий общесфизической и специальной подготовкой являются: поддержание оптимальной физической

ская подготовка		август	формы спортсменов, снятие гиподинамической усталости, создание положительной мотивации. Важно в ходе занятий не допускать повышенной утомляемости, соблюдать правила техники безопасности.
Участие в соревнованиях	~2370/4190	Согласно календарному плану	Т-1,Т-2: Участие в не менее, чем в 5-х контрольных соревнованиях, не менее, чем в 3-х отборочных соревнованиях, не менее, чем в 1 основном соревновании. Т-3,Т-4: Участие в не менее, чем в 4-х контрольных соревнованиях, не менее, чем в 4-х отборочных соревнованиях, не менее, чем в 2 основном соревновании.
Самостоятельная работа по индивидуальным планам, работа с компьютерными программами.	~2200/3500	Январь, май, июнь, июль, август.	Принципы работы шашечных баз данных - просмотр партий по конкретному сопернику при подготовке к шашечному турниру. Анализ сыгранных партий с помощью аналитических модулей. Aurora Borealis, Tosha, Edeon. Принципы работы шашечных баз данных на примере: «Поиск конкретного дебюта и базы данных по интересующему началу». Тактическая подготовка. Основные алгоритмы современных шашечных программ. On-line шашки. Игровой сервер Gambler и его использование для отработки изученного материала и получения игровой практики. Читерство.
Восстановительные меро-	~750/870		Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировок и в дни отдыха. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объектив-

	приятя			ные признаки утомления, недовосстановления.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства</b>	<b>~ 56160</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. Антидопинговые мероприятия	~200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпийского движения на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.  Типовые нарушения антидопинговых правил, Прохождение онлайн - курса на сайте РУСАДА (ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> 2);
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотрен	~200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

ированность			
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	~200	декабрь	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.	~200	январь	Современные тенденции совершенствования 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	~200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстанови-	В переходный период		Педагогические средства восстановления: рациональное построение

тельные средства и мероприятия	спортивной подготовки. ~ 3120		учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-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.
Исторический обзор развития шашек.	~ 960	сентябрь-май	ССМ-1 Выдающиеся советские мастера послевоенного поколения. Роль В. Литвиновича в систематизации и исследовании дебютной теории. Работы З. Цирика в области эндшпиля.  ССМ-2 Развитие русских шашек в 70-е – 80-е годы.  ССМ-3 Эксперименты в системе проведения соревнований по русским шашкам. Первый чемпионат мира на «малой» доске.
Инструкторская практика	~ 1300	октябрь, январь, февраль	Спортсмены должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия, и проводит занятие в группе начальной подготовки,  Для этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту. Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа

			начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).
Шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований.	~ 1300	ноябрь, декабрь, март, апрель.	Спортсмены должны принимать участие в судействе соревнований по шашкам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря. Для этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейского звания - судьи по спорту.
Дебют.	~ 6000	в течение учебного года	<p><b>ССМ-1</b> 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 с5).  «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 Шммуляна». «Игра Боброва».</p> <p><b>ССМ-2</b> «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.</p>

			<p><b>ССМ-3</b> «Кол-угловик» и другие системы «Кола».</p> <p>«Обратный перекресток».</p> <p>«Игра Романычева». Система с 2. ... e:g5.</p> <p>«Игра Медкова». Отказ от традиционного развития левого фланга. Возникновение форсированных вариантов.</p> <p>«Тычок». Сдерживание черными наступления противника в центре.</p> <p>«Гамбит Кукуева». Основные системы.</p> <p>«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.</p> <p>Симметричные позиции, возникающие после 1. ed4 de5.</p> <p>Типовые позиционные и комбинационные идеи. Основные варианты.</p> <p>«Игра Бодянского». Варианты с ab2, cb2, ed4 gh4. Системы, возникающие после 1. ... fe5 и 1. ... hg5.</p> <p>«Игра Петрова». Обзор современных систем.</p>
--	--	--	---

Миттельшпиль.	~ 9900	в течение учебного года	<p><b>ССМ-1</b> 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.</p> <p><b>ССМ-2</b> Связка правого фланга – большое значение правильного разыгрывания таких позиций для теории миттельшпиля. Типовые тактические идеи. Анализ нескольких позиций. Симметричные позиции, в которых начинающая сторона получает преимущество. Жертвы для подготовки комбинации, для создания цугцванга.</p> <p><b>ССМ-3</b> 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.</p>
Эндшпиль.	~ 6420	в течение учебного года	<p><b>ССМ-1</b> Две дамки и шашка против дамки и шашки. Связь этюдного творчества с практической игрой.</p> <p><b>ССМ-2</b> Две дамки и шашка против дамки и шашки. Связь этюдного творчества с практической игрой.</p> <p><b>ССМ-3</b> Сочетание плана, конкретного расчета и применение знаний в эндшпиле.</p>
Тренировочные партии. Анализ партий и типовых позиций.	~ 12 120	в течении учебного года	Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, тренировка со спарринг - партнером. Индивидуальные занятия.

Индивидуальные занятия.			
Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований	~ 480	декабрь, май	Промежуточная аттестация по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля. Оценка результатов освоения программы проводится на основе разработанных комплексов контрольных упражнений и разработанных тестов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации
Самостоятельная работа по индивидуальным планам, работа с компьютерными программами	~ 9000	январь, июнь-август	Дистанционное обучение. Технология обучения. Информационно-предметная среда дистанционного обучения. Skype. Игра on-line.
Медицинский контроль	~ 624	январь, июнь	На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям шашками и к участию в спортивных соревнованиях. Углубленное медицинское обследование спортсменов проводится не реже 1 раза в год на базе областного врачебно-физкультурного диспансера.

Общефизическая подготовка	~ 2500	в течение учебного года	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.
Участие в официальных соревнованиях.	~ 8500	по календарному плану	Участие в не менее, чем в 4-х контрольных соревнованиях, не менее, чем в 5-х отборочных соревнованиях, не менее, чем в 4 основных соревнованиях.

## **5. Спортивные дисциплины**

Вид спорта шашки, номер-код вида спорта 089 000 2 4 1 1 Я.

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта вид спорта шашки включает в себя следующие спортивные дисциплины:

- русские шашки–быстрая игра, номер-код спортивной дисциплины 089 010 2 8 1 1 Я;
- русские шашки–командные соревнования, номер-код спортивной дисциплины 089 006 2 8 1 1 Я;
- русские шашки–молниеносная игра, номер-код спортивной дисциплины 089 0112811Я;
- русские шашки, номер-код спортивной дисциплины 089 0122811Я;
- стоклеточные шашки–быстрая игра, номер-код спортивной дисциплины 089 0082811Я;
- стоклеточные шашки–командные соревнования, номер-код спортивной дисциплины 089 0072811Я;
- стоклеточные шашки–молниеносная игра, номер-код спортивной дисциплины 089 0092811Я;
- стоклеточные шашки, номер-код спортивной дисциплины 089 0022811Я;
- игра по переписке, номер-код спортивной дисциплины 089 0032811Я;
- обратная игра в шашки (поддавки), номер-код спортивной дисциплины 089 0042811Я;
- шашечная композиция, номер-код спортивной дисциплины 089 0052811Я;
- рэндзю, номер-код спортивной дисциплины 089 0132811Я.

### **6. 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:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие помещения для игры в шашки;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.
- 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.

## 6.2 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки согласно ФССП.

Таблица № 16

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур	комплект	1
2.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение)	комплект	1
3.	Мат гимнастический	штук	1
4.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
5.	Ноутбук	штук	1
6.	Секундомер	штук	1
7.	Стол	штук	10
8.	Стул	штук	10
9.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
10.	Шашечная доска складная с набором шашек	штук	10
11.	Шахматные часы	штук	10
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
12.	Веб-камера	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Шашечная доска складная с набором шашек	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3

### 6.3 Обеспечение спортивной экипировкой согласно ФССП.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	3
2.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
2.	Костюм	штук	на	-	-	-	-	1	2

	спортивный зимний		обучающегося						
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Кроссовки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1
6.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
7.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1

#### 6.4 Кадровые условия реализации программы.

Коллектив школы должен быть укомплектован административным и тренерским составом согласно штатному расписанию. К тренерскому составу предъявляются следующие требования:

**в группах начальной подготовки** - среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или высшее образование в области физической культуры и спорта; допускается среднее профессиональное образование или высшее образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта. Лица, не имеющие полного высшего образования, но имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта по соответствующему виду спорта либо подтвержденную квалификационную категорию тренера или тренера-преподавателя, могут назначаться на должность по рекомендации руководства.

**в учебно-тренировочных группах** - среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или высшее образование в области физической культуры и спорта; допускается среднее профессиональное образование или высшее образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта. Лица, не имеющие полного высшего образования, но имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта по соответствующему виду спорта либо подтвержденную квалификационную категорию тренера или тренера-преподавателя, могут назначаться на должность по рекомендации руководства.

**в группах спортивного совершенствования** - среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или высшее образование в области физической культуры и спорта; допускается среднее профессиональное образование или высшее образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программам профессиональной переподготовки в

области физкультуры и спорта. Лица, не имеющие полного высшего образования, но имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта по соответствующему виду спорта либо подтвержденную квалификационную категорию тренера или тренера-преподавателя, могут назначаться на должность по рекомендации руководства.

Для всех педагогических работников обязательным условием является отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации.

### **Информационное обеспечение программы**

1. Абаулин В.И. Начала в шашечной партии / В.И. Абаулин. - М.: ФиС, 1965.
2. Адамович В.К. Позиционные приемы игр в русских шашках / В.К. Адамович. - М.: ФиС, 1976.
3. Адамович В.К. 500 шашечных комбинаций / В.К. Адамович. – Рига: Лиесма, 1973 (на латышском языке).
4. Арустамов Ю.А., Высоцкий В.М., Горбачев С.Н. От Медкова до Иванова / Ю.А. Арустамов, В.М. Высоцкий, С.Н. Горбачев. - Северодонецкая городская типография, 1990.
5. Барский Ю.П., Голосуев В.М. Русские шашисты: Д. Саргин, П. Бодянский, А. Шошин/ Ю.П. Барский, В.М. Голосуев. – М.: ФиС, 1987.
6. Блиндер Б.М. Избранные партии, окончания и этюды / Б.М. Блиндер. - М.: ФиС, 1960.
7. Василевский, Р.Г. Учимся играть в шашки / Р.Г.Василевский. – К. : Здоров'я, 1985.
8. Вигман, В.Я. Радость творчества / В.Я. Вигман. – М. : ФиС, 1986.
9. Виндерман, А.И. Шашки для всех. Пособие для начинающих / А.И. Виндерман, Б.М. Герцензон. – М.: ФиС, 1983.
10. Вирный, А.Я. Немного о шашках, но по существу / А.Я.Вирный. – М.: Таир-ПРЕСС, 2005.
11. Витошкин, Л.С. Секреты этюдного творчества / Л.С. Витошкин. – М.: Полымя, 1986.
12. Высоцкий В.М., Горин А.П. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Том 1. Системы с 1. с3-b4. Дебют Косяк / В.М. Высоцкий, А.П. Горин. – М.: «ВОСТОК-ИЗДАТ», 2004.
13. Высоцкий В.М., Горин А.П. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Том 2. Системы с 1. с3-b4. Дебюты: Косяк, Обратный косяк, Отказанный косяк, Обратная городская партия / В.М. Высоцкий, А.П. Горин. – М.: «ВОСТОК-ИЗДАТ», 2005.
14. Высоцкий В.М., Горин А.П. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Том 3. Системы с 1. с3-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.
15. Высоцкий В.М., Горин А.П. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Том 4. Системы с 1. с3-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.
16. Высоцкий В.М., Горин А.П. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Том 5. Системы с 1. с3-d4. Дебют: Городская партия. Системы с 1. а3-b4. Дебюты: Игра Бодянского, Отказанные системы игры Бодянского / В.М. Высоцкий, А.П. Горин. – М.: «Russian CHESS House/ Русский шахматный дом», 2014.

17. Герцензон Б. М., Гершт С.С. Волшебник русских шашек / Б.М. Герцензон, С.С. Гершт. - Лениздат, 1991.
18. Герцензон, Б.М. Шашки – это интересно / Б.М. Герцензон, А.А. Непреемков. – СПб.: Лицей, 1992.
19. Гершт, С.С. Из опыта мастера / С.С. Гершт. – СПб.: СПб ГДТЮ, 1999.
20. Голосуев, В.М. Древняя и загадочная игра. Мир шашек / В.М. Голосуев. – СПб.: Интеграф, 1997.
21. Голосуев, В.М. Играйте в шашки. Мир шашек / В.М. Голосуев. – Л.: Лениздат, 1983.
22. Голосуев В.М. Мастера шашечных турниров / В.М. Голосуев. – Л.: Лениздат, 1989.
23. Городецкий В.Б. Борьба в середине партии / В.Б. Городецкий. – М.: ФиС, 1965.
24. Городецкий, В.Б. Книга о шашках / В.Б. Городецкий. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
25. Городецкий, В.Б. Учись играть в шашки / В.Б. Городецкий. – М.: Детгиз, 1956.
26. Дунаевский А.И. Окончание в шашечной партии. М., ФиС, 1965.
27. Злобинский, А.Д. Комбинации в русских шашках / А.Д. Злобинский. – К.: Здоров'я, 1985.
28. Калинин Д.М., Становский М.М. Шашечный этюд. М., ФиС, 1982.
29. Куличихин, А.И. История развития русских шашек / А.И. Куличихин. – М.: ФиС, 1982.
30. Кукуев Н.А. 125 шашечных этюдов / Н.А. Кукуев. - М.: ФиС, 1950.
31. Литвинович В.С., Перченюк И.Р. Школа позиционной игры / В.С. Литвинович, И.Р. Перченюк. – М.: ФиС, 1984.
32. Литвинович В.С., Негра Н.Н. Курс шашечных дебютов / В.С. Литвинович, Н.Н. Негра. - Минск, Полымя, 1985.
33. Маламед В.Р., Барский Ю.П. Курс шашечных окончаний / В.Р. Маламед, Ю.П. Барский. - М.: ФиС, 1989.
34. Миротин, Б.А. 64 и 100 / Б.А. Миротин, Л.А. Либерман. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
35. Рамм Л.М. Курс шашечных начал / Л.М. Рамм. – М.: ФиС, 1953.
36. Рокитницкий, А.В. Рассказы о шашках и шашкистах / А.В. Рокитницкий. – Минск: Беларусь, 1972.
37. Саргин, Д.И. Древность игры в шашки и шахматы / Д.И. Саргин. – М.: Типография И.И.Иванова, 1916.
38. Сидлин А.М. Как оценить позицию в шашках / А.М. Сидлин. – М.: ФиС, 1966.
39. Соминский С.С. Комбинационные идеи в русских шашках / С.С. Соминский. – М.: ФиС, 1979.
40. Федоров М.В. Дамочный эндшпиль / М.В. Федоров. – Типография Нижегородского технического университета, 1996.
41. Хацкевич, Г.И. 25 уроков шашечной игры / Г.И. Хацкевич. – Минск : Полымя, 1979. – 264 с.
42. Цирик З.И. Четверть века за шашечной доской. Харьков, Прапор, 1965.
43. Цирик З.И. Шашечный эндшпиль. М., ФиС, 1959.
44. Цукерник, Э.Г. Антология шашечных комбинаций / Э.Г. Цукерник. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 384 с.
45. Шмульян Т.Л. Середина игры в шашки. М., ФиС. 1954.