

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
п.Балахта

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
«30» 08 2019 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ»
Крутьев А.В.

**Дополнительная образовательная
предпрофессиональная программа для базового и
углубленного уровня сложности
по виду спорта «Шашки»
(Срок реализации программы 8 лет)**

Составители: специалисты и тренеры-преподаватели МБУ ДО «ДЮСШ»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
 - 2.1 План учебного процесса. Базовый уровень сложности
 - 2.2 План учебного процесса. Углубленный уровень сложности
 - 2.3 Календарный учебный график
3. Методическая часть
 - 3.1 Методика и содержание работы по предметным областям
 - 3.2 Рабочие программы по предметным областям
- 4 Объемы учебных нагрузок
- 5 Методические материалы
 - 5.1. Методы выявления и отбора одаренных детей
 - 5.2. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы
- 6 План воспитательной и профориентационной работы
- 7 Система контроля
- 8 Перечень информационного обеспечения

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта (далее – образовательная программа) по виду спорта «Шашки» разработана и утверждена МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Балахтинского района согласно федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России № 939 от 15.11.2018г.) по направленности физкультурно-спортивная.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Шашки» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной,

тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 г. № 930

«Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Шашки»;

- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14).

Также программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности обучающихся;

- внутренние нормативные правовые акты МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Балахтинского района (устав, порядок приема и перевода).

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Цель программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса шашкистов на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы до 8 лет). Программный материал объединен и предполагает решение следующих основных задач:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта. Шашки – это настольная логическая игра на 64-клеточной доске для двух соперников, сочетающая в себе элементы искусства (в части шашечной композиции), науки и спорта.

Шашки являются одним из популярных видов спорта во всем мире. Шашки, как вид соревновательной деятельности относятся, в общей классификации к группе абстрактно-игровых видов спорта, исход состязаний в

которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Эта особенность шашек, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная шашечная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости.

Процесс шашечной тренировки состоит из базовой подготовки, которая направлена, прежде всего, на всестороннее шашечное образование и развитие необходимых качеств шашиста-спортсмена. Углубленная подготовка шашиста осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений базовой подготовки.

Вид спорта шашки включает в себя следующие дисциплины: русские шашки и стоклеточные (международные).

Программа учитывает основополагающие принципы спортивной подготовки шашистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные моменты для различных групп.

Основополагающие принципы программы:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам тренировочного процесса и соответствие его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальные способности спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки, направленных на решение определенных задач подготовки.

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по шашечной подготовке.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

1) Базовый уровень сложности - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2) Углубленный уровень сложности - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Минимальный возраст для зачисления на обучение. В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица старше 7 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Срок освоения Программы для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить

срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет (углубленный уровень на 3-4 году обучения).

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

Минимальное количество обучающихся в группах согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Шашки» – 10 человек.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

Таблица 1

Условия для зачисления на обучение

Уровень обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество обучающихся в группе	Срок обучения
Базовый уровень	7-8 лет	Определяется локальным актом ДЮСШ	6 лет
Углубленный уровень	13-14 лет		2 года

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану. Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

В процессе реализации учебного плана допускается самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана (согласно Положения о порядке организации самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся в рамках реализации дополнительных предпрофессиональных и общеразвивающих программ).

В соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона, обучающимися успешно прошедшим итоговую аттестацию выдается свидетельство, документ об окончании дополнительного предпрофессионального образования, образец которого самостоятельно разрабатывается Учреждением.

Планируемые результаты.

Результатом освоения предпрофессиональной программы по шашкам является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта «Шашки», всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий шашками, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по шашкам, формирование спортивной мотивации, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

знание истории развития шашечной игры;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

для углубленного уровня:

знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта шахматы, а также условий выполнения этих норм и требований; знание возрастных особенностей детей и подростков, влияющих на спортсмена занятий избранным видом спорта;
знание основ спортивного питания.

В предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «Вид спорта» для базового уровня:

развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики шашечной игры;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

для углубленного уровня:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям шашками;

знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «Спортивное и специальное оборудование» для базового уровня:

Знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и использования спортивного и специального оборудования.

В предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

формирование социально-значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

приобретение опыта проектной деятельности.

В предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня:

освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;

освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по шашкам.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности (2 года). Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне можно увеличить дополнительно на 2 года.

План Учебного процесса базового уровня и углубленного уровня сложности представлен в Приложение №1, №2, №3, №4.

Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация – форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

Начало учебного года 01.09.2020 года. Срок обучения 45 недель. Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Расписание занятий утверждается директором МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Балахтинского района по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Балахтинского района на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Предпрофессиональная спортивная подготовка шашистов — многолетний целенаправленный процесс представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

В программе включены вариативные предметные области, которые дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей и частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

3.1. МЕТОДИКА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, УРОВНЯМ СЛОЖНОСТИ

3.1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного

минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления. Теоретическая подготовка проводится в лекционной форме и самостоятельным изучением тем. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- истории развития шашек;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в области физической культуры и спорта, основные формы организаций занятий в Учреждении;
- гигиенические знания, умения и навыки, необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования техники безопасности и правила поведения при занятиях. В предметной области «Теоретические основы физической культуры

и спорта» для углубленного уровня:

- история развития шашечной игры;
- физическая культура и спорт для обеспечения высокого качества жизни;
- этические вопросы спорта: основные положения шашечного кодекса;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по шашкам, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий шашками;
- знание основ спортивного питания.

3.1.2 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по шашкам;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

3.1.3 Общая и специальная физическая подготовка.

В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по шашкам;

– специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий шашками.

3.1.4 Вид спорта

Шашки являются одним из популярных видов спорта во всем мире. Спортивную деятельность шашкиста обычно ассоциируют с умственной работой, имеющей яркую эмоциональную окраску. Шашки, как вид соревновательной деятельности относятся, согласно Л.П. Матвееву, к общей классификации к группе абстрактно-игровых видов спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Эта особенность шашек, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная шашечная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости. Процесс шашечной тренировки состоит из общей и специальной подготовки, которые взаимосвязаны друг с другом. Общая подготовка направлена, прежде всего, на всестороннее шашечное образование и развитие необходимых качеств шахматиста-спортсмена.

Специальная подготовка шашкиста осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений общей подготовки.

Таким образом, предметной областью для базового уровня выступают:

- Развитие физических способностей в соответствии со спецификой шашечной игры;
- Обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- Освоение комплексных специальных физических упражнений соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по шашкам;
- Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- Знание официальных правил соревнований по шашкам;
- Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Базовой уровень шашистов предполагает: формирование устойчивого интереса к занятиям шашкам, развитие тактического мышления, приобретение навыков самостоятельной работы над шашками, ознакомление с приемами атаки в шашечной партии, проблемами центра, углубленное изучение окончаний и основных технических приемов эндшпиля, изучение понятия инициативы в дебюте, расширение знаний по истории шашек, изучение элементарных основ судейства и организации шашечных соревнований.

Углубленный уровень шашистов: расширение полученных знаний, изучение шашечной теории, ознакомление с характеристикой современных дебютов, совершенствование в изучение приемов эндшпиля и миттельшпиля, приобретение углубленных знаний о режиме шашиста и методике тренировки. Совершенствование теоретических знаний, изучение типовых позиций миттельшпиля, овладение принципами составления дебютного репертуара, углубленное изучение сложных окончаний, овладение глубокими знаниями по истории шашек, получение сведений о психологической и волевой подготовке, практическая деятельность по организации и судейству шашечных соревнований, получение звания судьи по спорту и инструктора по виду спорта.

Предметной областью для углубленного уровня выступают:

- обучение и совершенствование техники и тактики шашечной игры;
- освоение комплексов специальных тактических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знанием требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям шашками;
- знание официальных правил соревнований по шашкам, правил судейства;
- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

3.1.5. Различные виды спорта и подвижные игры. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта шахмат средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

3.1.6. Судейская практика.

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

Решение этих задач целесообразно начинать на углубленном этапе подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шашкам. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка место занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на углубленном этапе подготовки шашкистов необходимо самостоятельно вести дневник: вести учет занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шашечных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Обучающиеся должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия, и проводит занятие в группе СО, принимать участие в судействе соревнований по шашкам в школьных соревнованиях и соревнованиях районного уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

3.1.7. Развитие творческого мышления для базового и углубленного уровней. Избранный вид спорта шашки развивает в первую очередь:

- изобретательность и логическое мышление;
- умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

3.1.8. Специальные навыки для базового и углубленного уровней.

Специфика шашек, прежде всего, способствует формированию психической целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли. Мотивация спортсмена направлена на:

- Достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.
- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- Умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

3.1.9. Спортивное и специальное оборудование для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по шашкам (доска, часы и т.п.) ;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

3.2. Рабочие программы по предметным областям

Рабочие программы по предметным областям разработаны в соответствии с приказом Минспорта России № 939 от 15.11.2018г. и объемом учебной нагрузки таблица 4 имеют:

3.2.1 Базовый уровень сложности (с 1 по 6 год обучения)

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

Предметная область «Общая физическая подготовка»;

Предметная область «Вид спорта»;

Вариативная часть программы: различные виды спорта и подвижные

игры, развитие творческого мышления, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

3.2.2. Углубленный уровень сложности (с 1 по 2 год обучения) (Приложение 2)

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

Предметная область «Основы профессионального самоопределения»

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»;

Предметная область «Вид спорта»;

Вариативная часть программы: различные виды спорта и подвижные игры, судейская подготовка, развитие творческого мышления, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

3.3 Объемы учебных нагрузок

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (Таблица 4).

Таблица 4

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1	Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
1.2	Общая физическая подготовка	20-30	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
1.4	Вид спорта	15-30	15-30

1.5	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
2	Вариативные предметные области ²		
2.1	Различные вида спорт и подвижные игры	5-15	5-10
2.2	Судейская подготовка	-	5-10
2.3	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4	Специальные навыки	5-20	5-20
2.5	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

3.3.2 Учебная нагрузка

Таблица 5

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы			
	Базовый уровень			Углубленный уровень
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	7-8 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	10-12
Количество занятий в неделю	3	3-4	4-5	5-6
Общее количество часов в год	270	360	450	540

3.4 Методические материалы и методическое обеспечение

Большое значение для реализации целей подготовки шашкистов имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

Для проведения теоретической части занятия тренером-преподавателем используется словесный и наглядный метод, на практической части занятия-практический метод организации занятия.

Деятельность обучающихся на теории носит разнообразный характер и может изменяться от слушателя до исследователя. На практической части –

² Вариативные предметные области выбираются учреждением, осуществляющей образовательную деятельность, в зависимости от избранного вида спорта

деятельность обучающихся исследовательская в парах.

На начальном этапе преобладает репродуктивный метод. Он применяется при обучении детей правилам игры

В первом случае объясняются правила игры, во втором - алгоритмы выигрыша в эндшпиле.

Метод проблемного обучения расширяется практически на протяжении всей программы, особенно при рассмотрении различий в разных школах игры.

№ п/п	Раздел, тема	Обеспечение программы методическими видами (показ тренера)	Рекомендации по проведению практических работ	Дидактические и лекционный материал
1	<u>Теоретические основы физической культуры и спорта</u>	Рассказ, показ	Обучение следует начинать с каждой фигуры по отдельности.	Конспект занятий, презентация, демонстрационный материал
2	<u>Общая физическая подготовка</u>	Рассказ, показ	Самый простой способ выиграть новичка – поставит «детский мат».	Конспект занятий, презентация, демонстрационный материал
3.	<u>Общая и специальная физическая подготовка</u>	Рассказ, показ	Решать задачи следует начинать с альбома «начальный уровень» сложности.	Конспект занятий, презентация, демонстрационный материал
	<u>Вид спорта</u>	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.		контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль. протокол соревнований, промежуточный, итоговый
	<u>Основы профессионального самоопределения</u>	- беседа; -учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия; - учебно-тренировочное занятие		- самостоятельное проведение части тренировочного занятия; -написание конспекта тренировочного занятия.
	<u>Спортивное и специальное оборудование</u>	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.		- умение пользоваться инвентарем и оборудованием по виду спорта

	<u>Судейская подготовка</u>	<ul style="list-style-type: none"> - беседа; - изучение правил соревнований; - просмотр учебных пособий по организации соревнований; - практика. 		<ul style="list-style-type: none"> тестирование; оценка выполнения обязанностей на практике секретаря, судьи на старте, финише и на дистанции.
--	-----------------------------	--	--	--

К методическому обеспечению относятся и требования к условиям реализации образовательной программы – кадровое и материально-техническое обеспечение.

Реализации образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование и справку об отсутствии судимости. Доля педагогических работников, имеющие высшее образование, составляет не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы. Доля 10% от общего числа педагогических работников, которые имеют высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями и другими специалистами, имеющие среднее профессиональное образование и стаж практической работы в данном направлении.

Дополнительно к основному педагогическому работнику могут привлекаться другие работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс в вариативной части программы: педагог-психолог, учителя начальных классов, инструктора по физической культуре, медицинский персонал и иные работники при условии их одновременной работы с обучающимися.

3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей

Отбор детей в МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Балахтинского района по выявлению одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по программе зачисляются обучающиеся прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта «Шашки» согласно правилу приема обучающихся школы.

Тренера - преподаватели проводят мониторинг достижений своих обучающихся, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов по виду спорта шашки.

Педагогические методы выявления одаренных спортсменов МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Балахтинского района позволяют оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в группы базового уровня и группы углубленного уровня спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе соревнований, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в

спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

3.5.1 Медико-биологический контроль

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется медицинским работником ДЮСШ и специалистами физдиспансера. Раз в год все обучающиеся групп тренировочного этапа, проходят углубленное медицинское обследование в конце подготовительного (осень) периода.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клинический анализ крови и мочи, электрокардиографическое исследование, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, гинеколога), врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и работоспособности.

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

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

1. Общие требования безопасности:

- К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.

- При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

- При проведении занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи.

- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

- В процессе занятий обучающийся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

- Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

- Проверить подготовленность помещения.

- Проверить исправность спортивного инвентаря и полного наличия.

- Проветрить помещение.

3. Требования безопасности во время занятий:

- Соблюдать общие требования: тишина.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях:

- При возникновении аварийной ситуации тренер-преподаватель должен действовать согласно инструкции №2.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

- Проверить по списку присутствие всех обучающихся.

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

4. План воспитательной работы и профориентационной

План воспитательной и профориентационной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и является отдельным нормативно-правовым документом Учреждения (приложение 2 к образовательной программе), который содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- научную, творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий в том числе и в летний период (летний лагерь с дневным пребыванием детей);
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов, турниров с известными спортсменами Балахтинского района;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Воспитательная работа. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение

указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными шашкистами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого интеллектуального совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается

всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке шашкиста следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания

1. Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.
3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шашечного спорта.

4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) –

межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;

- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы *Во время активного отдыха:*

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, МИТИНГ.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, МИТИНГ.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы

- оказания профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования содержат (приложение 3 к образовательной программе):

- Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы;
- Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы;
- Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом)

Критерии оценки реализации Программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На базовом этапе 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 углубленном этапе:

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

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта шашки;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Критерии подготовки на каждом этапе подготовки в виде спорта шашки.

Контрольно-переводные нормативы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовый этап подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	Приседание без остановки (не менее 6 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)

	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 11 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)

	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на углубленный этап подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,5 с)	Бег 60 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
	Бег 1000 м (не менее 4 мин 05 с)	Бег 1000 м (не менее 6 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)

	Подъем туловища лежа на спине (не менее 16 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 5 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Адамович В.К. Позиционные приемы игры в русских шашках. М., ФиС. – 1976.
2. Адаптация детей и подростков к физическим нагрузкам / Под. ред. Л.М. Фомин, М.И. Бордуков, А.А. Дмитриев: Сборник научных трудов. – Красноярск: Красноярский рабочий, 1982. – 118 с.
3. Аршавский И.А. Основы возрастной периодизации // Возрастная физиология. – 1988.– № 4.– С.29.
4. Асмолов А.Г. Психология личности.– М.: МГУ, 1990. – 367 с.
5. Барский Ю. П., Городецкий В., Сеня Храбрик и шашки. – М.: Детская литература, 2005. – 55 с.
6. Безруких М.М. Самоконтроль школьников при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. // Физическая культура в школе. – 1986. – 127 с.
7. Белоусов В. Н. Шац М.Б. Курс шашечных лекций. Русские шашки. Книга вторая. Шашечный всеобуч. – Челябинск, ГлавУНО – 1995. – 236 с.

8. Бодров И.М., Высоцкий В.М. Курс шашечных окончаний. Часть 1. Две на две, – М, 2001, 42 с.
9. Бондаревский Е. Я., Данилов Ю. Г., Епифанов С. П. и др. Информативность тестов, используемых для характеристики физической подготовленности человека. // Теория и практика физической культуры. – 1983, №1. С. 23 – 25.
10. В. П. Агафонов. Рождение супергроссмейстера. 100 партий в русские шашки компьютерной программы «Гроссмейстер Агафонов» против Человека. Москва. 1997. 110 с., Иллюстр.
11. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
12. Вирный А.Я. Немного о шашках, но по существу – М.:ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 328 с.: ил. – (Спорт)
13. Витошкин Л.С. Секреты этюдного творчества. Минск, Полымя. – 1986.
14. Волчек А. А. Шашечный практикум: 2000 позиций для самостоятельного решения. – Минск.: Харвест, 2004. – 288 с.: ил.
15. Высоцкий В. М., Горин А. П. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Том 1. Системы с 1.с3-б4. Дебют Косяк. – М.: «ВОСТОК-ИЗДАТ», 2004. – 304 с.
16. Высоцкий В. М., Горин А. П. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Том 3. Системы с 1.с3–б4. Дебюты: Отказанный косяк, Обратная старая партия, Обратная игра Бодянского, Обратный тычок, Обратная городская партия – М.: ВОСТОК-ИЗДАТ, 2006. – 272 с.
17. Высоцкий В. М., Горин А. П. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Том 4. Системы с 1.с3–б4. Дебюты: Обратный тычок, Безымянная партия Безымянные дебюты, Игра Блиндера, Обратный отыгрыш сb4...fe5, Разменный косяк, Тычок cd4... fe5, Отказная обратная городская партия – М.: ГРАФПРЕСС, 2007. – 304 с.
18. Высоцкий В.М. Косяк Саргина. М.: ГРАФПРЕСС, 1999. – 34 с.
19. Герцензон Б., Напреенков А. Шашки – это интересно. Учебник шашечной игры. – 3-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Издательство «Литера», 1997. – 256 с.
20. Герцензон Б., Напреенков А., Филиппов К. О шашках – с шуткой и всерьез. – Ростов- на- Дону: Кн. изд-во, 1991 – 176 с.

21. Гершт С.С., Фомина Л.Д. Шашки. Учебно-методическое пособие. – СПб.: Сан-Петербургский государственный университет. 1999. – 27 с.
22. Глизерин М.М. Программа играет в шашки. – Йошкар-Ола: Педагогическая инициатива, 2007. – 28 с.
23. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 90с.
24. Городецкий В.Б. Борьба в середине партии. М. ФиС. – 1965.
25. Городецкий Д.Н., Шашки. Этюды для всех. – М., Физкультура и спорт, 1995. – 48 с.
26. Дебют «Кол» Федерация шашек России. – СПб.: Издательство, 2006. – 109 с.
27. Дунаевский А.И. Окончание в шашечной партии. М. ФиС. – 1965.
28. Злобинский А.Д. Комбинации в русских шашках. Киев. Здоровье. – 1985.
29. Играем в «Русские шашки» – Красноярск. Главное управление образования администрации г. Красноярска. Городской научно-информационно-методический центр, – 2007. – 74 с.
30. Кириллов Ю. Искусство защиты. Минск.: Харвест, 2004. – 156 с.
31. Косенко А.А. Избранные партии И. А. Тимковского и современная теория. 73 диаграммы. – М., 2001.– 54 с.
32. Крапоткин А. А. Периодизация развития физических способностей у младших школьников // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта, – Вып. 15, – Минск, 1985. – С. 17–20.
33. Куличихин А.И. История развития русских шашек. М. ФиС. – 1982.
34. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник.- 2-е изд., испр./ Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2004.– 464 с.
35. Лангин В., Герцензон Б. Школа шашек для первоклашек. Комбинации. – Ростов-на-Дону: Кн. изд-во, 2009. – 48 с.
36. Литвинович В.С, Перченков И.Р. Школа позиционной игры. М. ФиС. – 1984.
37. Литвинович В.С., Негра Н.Н. Курс шашечных дебютов. Минск, Польша. – 1985.

38. Любомирский Л.Е. К оценке критических и сенситивных периодов развития // Материалы международной конференции посвященной 55-летию Института возрастной физиологии РАО. – М.: НПО «Образование от А до Я, 2000. – С. 286–288
39. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма Издательство АСТ», 1998. – 272 с.
40. Маламед В.Р., Барский Ю.П. Курс шашечных окончаний. М. ФиС. – 1989.
41. Маньшин С.С. Громов Г. В. Программа подготовки юных шашистов. Русские шашки. 1-я часть. – СПб.: Издательство, 1992. – 36 с.
42. Меламед В. Р., Барский Ю. П., Курс шашечных окончаний. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 150 с.
43. Миротин Б.А., Козлов И.П. Тактика в русских шашках. М. ФиС. – 1974.
44. Напреенков А. А. Шашечной игры: Сб. статей. Вып. 2 – СПб: СПГУТД, 2004. – 120 с.
45. Нечай В. Шашки на Енисее. – Красноярск, – 2002. – 52 с.
46. Обреимова Н.И., Петрухин А.С. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков: Учебное пособие для студ. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 213 с.
47. Пак В.Н. Шашечный практикум. – Донецк, 2004. – 285 с.
48. Пегрибной В. К., Юзюк В.Я., Шашки для детей. Изд. 2-е, перераб. и доп. – Ростов на Дону: Феникс, 2010. – 137 с.
49. Рамм Л.М. Курс шашечных начал. М. ФиС. – 1953.
50. Рябинин С. П. Русские шашки: учеб. пособие – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 168 с.
51. Рябинин С. П. Русские шашки – путь к мастерству: учеб. пособие – Красноярск: КГПУ, 2018. – 436 с.
52. Середина игры в шашки. Миттельшпиль. Гамбитные и другого рода позиции. – М., 2001. – 44 с.
53. Сидлин А.М. Как оценить позицию в шашках. М. ФиС. – 1966.
54. Фёдоров, М.В. Энциклопедия эндшпиля. – Н.Н.: Нижполиграф, – 2010. – 110с.

55. Хацкевич Г.И. 25 уроков шашечной игры. Минск, Польша. – 1979.
56. Цукерник Э.Г. «Русские шашки. Теория дебютов» Под общей редакцией Ю. Швандера – Рига, Латвия, издательство «ILJUS», 1996. – 238 с.
57. Цукерник Э.Г. Антология шашечных комбинаций (Русские шашки): Научно-популярная лит. – М.: Физкультура и спорт, 1987.–384 с.
58. Чернопищук А.С., Горин А.П., Высоцкий В.М. Косяк. Часть 3., – М, 1999, 42 с.
59. Шашечный кодекс России. Федерация шашек России. – Тихвин. 2003. – 76 с.
60. Шашечный мир. №1. 2000, №4. 2000, №5. 2001, №2. 2002, №3. 2002. – М., ООО «Восток-издат».