

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	12	2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Таблица № 3.

Таблица № 3.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные, тренировочные и теоретические занятия); работа по индивидуальному плану спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях);

- учебно-тренировочные мероприятия Таблица № 4.

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (калентности суток) (без учета времени следования к месту проведения)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общему (всп) специальному физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для романского медальистского обслуживания	-	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в кашинском лагере	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-	-
2.5.	Презентационные учебно-тренировочные мероприятия	-	-	-	До 60 дней

- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности
Таблица № 5.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 5.

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

- иные виды (форма) обучения: инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «пауэрлифт»;

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

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

Учреждение направляет своих обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом международных, всероссийских и межрегиональных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица № 6.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	5	4	3	3	3
2.	Специальная физическая подготовка (%)	5	3	3	3	3
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	3	10	10
4.	Теоретическая подготовка (%)	35	37	40	37	35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	54	52	47	43	43
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1	2	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	2	2	4
						5

Таблица № 7.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах не должна превышать	Число дней в неделю	Итого часов
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
		Несколько раз в неделю					18		34
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах не должна превышать					4		4
		Наполняемость групп (чел)					2-4		2-4
1.	Общая физическая подготовка	12	12	14	14	14		37	
2.	Специальная физическая подготовка	12	9	14	14	14		37	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	14	14	14		34	

4	Тематическая подготовка (проблемная подготовка)	82	115	187	197	328	374
5	Тематическая подготовка	45	60	90	90	142	115
6	Тематическая подготовка	78	94	121	124	240	198
7	Тематическая подготовка	2	10	10	10	20	50
8	Матрица/матрица призыва	0	1	3	4	8	10
9	Судейская практика	0	2	6	6	11	15
10	Медико-биологические мероприятия (Медицинское обследование)	0	1	1	4	4	4
11	Восстановительные мероприятия	0	0	6	4	31	36
12	Тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2
Общее количество часов в год		254	312	468	520	935	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 8.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия		Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:		В течение года
		<ul style="list-style-type: none"> - привлечение правил вида спорта и применение правил вида спорта и терминологии, принятый в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 		
1.2	Инструкционная практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:		В течение года
		<ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора-методиста; - составление комплекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с 		

2	Заоружающее мероприятие	<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков самостоятельности; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и организационному процессам; - формирование способности к педагогической работе. 	
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Для здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (выступление парашютистов, трюковые, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - беседа по профилактике дорожно-транспортного травматизма "Выживаешь? Дети на дорогах" (беседа, конкурс); - беседа «О запрете табачкурения в школе»; - беседа «Профилактическая работа по проблеме ВИЧ-инфекции, СПИДа, туберкулеза»; - беседа о вреде курения в рамках Межмуниципального дня отказа от курения; - беседа по Всемирному дню борьбы со СПИДом; - беседа с обучающимися о правилах поведения на дорогах в зимний период; - Проведение бесед с обучающимися о бережении тепла в школе, об экономии электроэнергии; - беседа о профилактике гриппа, в зимний период; - беседа с обучающимися «Правильности и чистоты необходимого ухода за детьми»; - беседа о личной гигиене обучающийся; - дни бесед о вреде курения; - беседа об опасности кепки. 	<p>В течение года</p> <p>Сентябрь, Октябрь</p> <p>Ноябрь, Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p>
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Профилактическая деятельность и воспитательные мероприятия обучающимся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировок, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Адапто-платоизация	«Взрыв честности»	По назначен дню	Проведение инструктажа на спортивных мероприятиях
	Оналайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Проведение онлайн-курса – это непрерывная часть системы адаптационного образования	
Этапы совершенствования	Семинар	«Взрыв честности»	1-2 раза в год	Всесторонне рассмотреть для родителей вопрос по взаимодействию. Исследовать возможности для родителей. Начать работу с родителями по проверке препаратов
	Оналайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Проведение онлайн-курса – это непрерывная часть системы адаптационного образования	
Этапы совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства	Семинар	«Взрыв честности»	1-2 раза в год	Рассмотрение являл улучшений за прошлые годы
		«Взрыв честности»		Проведение инструктажа на спортивных мероприятиях

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Таблица № 10.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и его форма	Сроки проведения
Начальная подготовка	Обучающийся в роли помощника тренера-преподавателя, инструктора-методиста	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Обучающийся в роли помощника тренера-преподавателя, инструктора-методиста Принять участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Беседа, семинары, практические занятия, самостоятельное изучение литературы по шапкам по организации и проведению соревнований в качестве судьи. Практические занятия с использованием, принятой в шапках терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия. Практические занятия, направленные на развитие способности обучающегося находить за выполнение упражнений другие обучающимся находить ошибки и исправлять их. Практические занятия по обучению самостоятельного ведения являл шапечных партий. Регистраторов, результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Обучающийся в роли помощника тренера-преподавателя, инструктора-методиста Принять участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Беседа, семинары, практические занятия, самостоятельное изучение литературы по шапкам по организации и проведению соревнований в качестве судьи. Практические занятия на развитие судейских навыков путем изучения правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом

Практическое занятие, направленные на формирование умения самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия, проводить занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по пашкам в школьных соревнованиях в качестве ассистента, судьи, секретаря.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом
---	--

2.8. Планы медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 11.

Планы медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Начальной подготовки	Практические занятия с использованием корректирующих упражнений и психореабилитационных процедур.	В течение года
	Практические занятия с использованием корректирующих упражнений и психореабилитационных процедур.	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Изучение и составление восстановительных комплексов.	В течение года
	Использование в соревновательном периоде медико-биологических и психологических средств.	В течение года
Свыше трех лет	Составление режима дня, рационального питания.	В течение года
	Изучение литературы по психологии питания.	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Изучение и составление восстановительных комплексов.	В течение года
	Использование в соревновательном периоде медико-биологических и психологических средств	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства	Составление режима дня, рационального, индивидуального питания	В течение года
	Изучение литературы по психологии питания	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства	Изучение и составление восстановительных комплексов.	В течение года

Использование в соревновательном периоде медико-биологических и психологических средств	В течение года
Составление режима дня, рационального, индивидуального питания	В течение года
Изучение литературы по психологии питания	В течение года

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пашки» применительно к этапам спортивной подготовки, лица, прошедшие спортивную подготовку (обучающиеся), должны выполнять следующие требования, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "пашки";
- получить общие знания об антропометрических параметрах;
- соблюдать антропометрические правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивно специализации) на: - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "пашки" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы самоконтроля и самоконтроля;
- овладеть основами теоретическими знаниями о правилах вида спорта "пашки";

- изучать антропометрические правила;
- соблюдать антропометрические правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на период, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях прошедшие

не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получать уровень спортивной квалификации (спортивный разряд);
- необходимым для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастера.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастера на:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "шахки";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания анатомических правил;
- соблюдать антагонистические правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытание) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "Кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антагонистические правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "Мастер спорта России" или выполнению нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "гроссмейстер России" и (или) "мастер спорта России международного класса не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской

Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахки» представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Мониторинг обеспечивает текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отделением обучающихся спортсменов, представленными выполненным нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки (Приложение № 1).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытание) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Обязательное контрольное тестирование включает нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, уровню спортивной квалификации, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахки»

Таблица № 12.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «шахки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	6,9	7,1	6,7	6,8
2.	Стойание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	4	10	6
3.	Смыкание переплетения на 1000 м	мин, с	не менее 7,10	7,35	7,00	7,25
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня оседаки)	см	+1	+3	+3	+5
5.	Пряжкое в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 115	110	125	120
6.	Челночный бег 3x10м	с	не более 10,4	10,9	10,2	10,6
7.	Приседание без отягощения	количество раз	не менее 8	5	10	8

Таблица № 13.

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «шашки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	6,7	не более 7,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин. с	5,50	не более 6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	13	не менее 7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 10,0	10,4
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	3	не менее *
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	9
1.8.	Пряжлок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	не менее 135
1.9.	Прессование без остановки	количество раз	15	не менее 13
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 14.

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «шашки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	10,5	не более 11,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин. с	4,50	не более 6,00

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 16	не менее 13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6	+8
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	5	не менее *
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	15
1.7.	Пряжлок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	не менее 150
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 15.

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «шашки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	9,9	не более 10,3
1.2.	Бег на 2000 м	мин. с	9,30	не менее 11,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	20	не менее 14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+9	+13
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	7	не менее *
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	17
1.7.	Пряжлок в длину с места толчком двумя ногами	см	175	не менее 165
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Спортивное звание «мастер спорта России» и (или) «гроссмейстер России»			

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Проводится учреждение тестирование Приложение № 2..

4. Рабочая программа по виду спорта «шашки» по спортивной дисциплине русские шашки маломассовая игра

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

Этап Начальной подготовки:

Группа начальной подготовки до года

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре.

Шашечный кодекс.

Шашечная доска. Нотация. Правила игры. Правила: «трюнд-ходки», «бить обязательно». Турнирная дисциплина.

Исторический обзор развития шашек.

Возникновение шашечных игр. Появление шашек на Руси. Упоминание о них в былинах и других литературных источниках. Шашки в культурной жизни России.

Дебют.

Начальные сведения об основных стадиях партии: начало, середина, окончание. Как начинать партию. Сила центра. Правильное развитие флангов. Дебютные ловушки.

Миттельшпиль.

Что делать после дебюта. Преимущество центральных шашек перед бортовыми. Остатке шашки. Золотая шашка. Понятие комбинации. Различные виды комбинаций. Способы построения комбинации: выношение шашек, переборка шашек на необходимые поля.

Эндшпиль.

Преобразование шашек в дамки. Ценность дамки и шашек. Обрезание. Петля. Двойная петля, задержание, оппозитив, столбик.

Группа начальной подготовки с января года

Физическая культура и спорт в России.

Вопросы развития физической культуры и спорта в стране. Краткий обзор развития шашек в стране и в мире.

Шашечный кодекс.

Правила игры. Правила: «трюнд-ходки», «бить обязательно». Нотация, запись партии. Значение спортивной соревнования и их место в учебно-тренировочном процессе. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские, сеансы одновременной игры.

Исторический обзор развития шашек.

Возникновение шашечных игр. Появление шашек на Руси. Шашки в культурной жизни России. Ассамблеи Петра I. Первая книга о шашках А.Д. Петрова. ПерIODическая шашечная печать XIX – начала XX веков.

Дебют.

Сила центра. Правильное развитие флангов. Дебюта «Коло», «Тячюк», «Открышки», «Городская партия» - первые 5-6 ходов.

Миттельшпиль.

Преимущество центральных шашек перед бортовыми. Понятие «активные поля». Значение полей d4, f4, c5, e5). Понятия кол, тычок, рожон, связка, тажик. Комбинации. Финальные удары с различных полей.

Эндшпиль.

Нормальные окончания. Четыре дамки против одной. Три дамки против одной. Треугольник Петрова.

Группа спортивной специализации до трех лет: 1 года обучения

Физическая культура и спорт в России.

Битная Всероссийская спортивная классификация. Обзор развития шашек в России и мире.

Шашечный кодекс.

Судейство соревнований. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская, смешанная, система микроматчей. Различия в правилах русских и столеточных шашек.

Исторический обзор развития шашек.

Достижения сильнейших мастеров России С.А. Воронцова, Ф.А. Каулена, А.И. Шопина. Роль М.К. Гоняева, Д.И. Саргина, П.Н. Болдынского в популяризации шашек.

Дебют.

Дебютные ловушки. Дебюта «Пережесток», «Вилочка», «Обратная городская»- первые 5-6 ходов.

Миттельшпиль.

Определение понятий стратегия и тактика. Расчет и план. Ударные колонны, их роль в борьбе за активные поля. Остатке шашки. Изолированные шашки. Простейшие приемы выигрыша. Прорыв. Иден и механизм комбинаций.

Эндшпиль.

Борьба простях. Понятие размен, выигрыш темпа, опоздание, скользящий размен, задержание, распутье, анкла, трамплин.

Группа спортивной специализации до трех лет: 2 года обучения

Физическая культура и спорт в России.

Битная Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Различные нормы и требования по шашкам. Поеточные спортивные знания. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества. Внеклассная и внешкольная спортивная работа.

Шашечный кодекс.

Основные положения Российского шашечного кодекса. Правила присуждения ничьей. Фиксирование падения флижета. Различные нормы. Исторический обзор развития шашек.

Расчет шашечного спорта в советское время. ПерIODическая шашечная печать. Первые чемпионаты страны.

Дебют.

Дебюта «Игра Болдынского», «Отказанная игра Болдынского»- первые 5-6 ходов. Дебют «Журтва Кууева» - начальное представление.

Миттельшпиль.

Важность колонны d1, f2, e3 (b8, c7, d6) для борьбы с центральными пешками соперника. Сила и слабость пешки e5 (d4). Решето – срезающий изъём позиции. Экономичность и вынужденная при связке. Основные типы связок в центре и на флангах. Замок. Отстающие пешки a1 (b8), и h2 (a7). Причины их обработки и способы активации. Элементы техники расчёта. «Дерево вариантов».

Эндшпиль.

Приемы: самоотражение. Три дамки против дамки и пешки. Позиция Сартана.

Группа спортивной специализации до трех лет: 3 года обучения

Физическая культура и спорт в России.

Спортивные школы. Всероссийский турнир школьников «Белая ладья»,

Шахматный кодекс.

Контроли времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правильно определение цвета пешек.

Исторический обзор развития шахек.

Роль старшего поколения русских мастеров в становлении советской шахматной школы. Творчество В.В. Мелкова, Н.А. Кукуева. Появление талантливых мастеров: С.Натова, В.Балашера, Д.Шебелева, И.Тимофеева.

Дебют.

Борьба за центр. Дебюты «Ленинградская защита», «Новоленинградская защита», «Киевская защита», «Новокиевская защита» - общий обзор, первые 7-8 ходов. «Центральная партия» - несколько форсированных вариантов. «Новое начало» - трудности, возникающие из-за преждевременной активизации правого фланга черных. «Игра Романченца» - использование переразвития черных посредством связки центра с полем f4. «Обратная игра Боланьского» - общее знакомство.

Миттельшпиль.

Ротетка. Способы ее постановки. Способы выхода из ротетки. Экономичные и неэкономичные ротетки. Типовые комбинационные приемы. Расположение пешек и их влияние на оценку позиции. Параллельные пешки. Бездомные пешки. Способы борьбы с ними. Колонные позиции. Сильный кол, укрепление его ударами колоннами. Борьба против кола. Изоляция кола пешкой d4 (e5). Взаимодействие флангов, значение их гармоничного развития. Сильные фланги. Связь пешек первого ряда с ослабленным флангом. Атака слабого легкого фланга. Преждевременное ослабление полей f4 (e5) - причина атаки правого фланга. Способы атаки пешки c5 (f4) при слабом фланге. Сильный и слабый центр. Техника фиксации бортовых пешек соперника. Связка центра с полем f4 (e5). Главная задача – торжественное развитие фланга соперника и стеснение его правого фланга. Подготовка комбинации. Неотраженные угрозы. Ошибочные комбинации. Жертвы. Контроверты. Специфика планирования игры в открытых и связанных позициях. Тренировка расчёта.

Эндшпиль.

Програм. Актуальное расположение пешек. Жертва пешки. Прием отбрасывания. Переход в дамочный эндшпиль. Окончание с проходными пешками у обеих сторон.

Группа спортивной специализации свыше трех лет: 4 года обучения

Физическая культура и спорт в России.

Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Федерация и комитет по физической культуре.

Шахматный кодекс.

Проведение соревнований по крутовой и швейцарской системе. Система коэффициентов при определении победителей. Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Документация. Отчет о проведении соревнований.

Исторический обзор развития шахек.

В.А. Сокоя – корифей русских шахек. Его достижения в теории, практике, композиции. Развитие шахек после Великой Отечественной войны. Спортивные и творческие достижения сильнейших гроссмейстеров и мастеров.

Дебют.

«Горожская партия». Идея связки центра с полем e5. «Обратная горожская партия» - знакомство с основными системами. «Открышки», «Старая партия», «Защита Котана» - общий обзор, знакомство с основными системами. «Косая Сартана». Последствия хода 5...hg7?. «Косая Хромото», основные варианты. «Обратный кол», «Обратный тачок» - общий обзор, знакомство с основными системами.

«Косая» с 5. db2 - основные системы. «Жертва Кукуева» - усвоение основных идей, обзор основных систем. «Перекресток», система с 3...Le7. Ход 1. e3-d4. «Игра Фишпана». Основные системы дебюта «Кол» с 4. efd4 - основные системы. «Игра Боланьского» - основные системы. «Отказанная игра Боланьского» обзор систем развития. «Обратная игра Боланьского» - основные системы. «Отказанная обратная игра Боланьского» обзор систем развития. Дебюты «Игра Дьячкова», «Игра Рама-Цукерника», «Жертва Шопина-Харьянова» - общий обзор.

Миттельшпиль.

Борьба против кола. Перехват центра размером кола. Выход по флангам и его использование. Способы усиления преимуществ в центре. Перефразитив, выгодное и невыгодное перефразитиве. Особая борьба за центр. Перехват активных полей. Окружение центра. Симметричные позиции. Принципы их размыкания. Значение темпов. Косыевые позиции. Комбинации, контр-комбинации. Их расчёт. Жертвы для захвата полей. Спасающие жертвы. Ошибочные жертвы. Важность точного расчёта при жертве. Техника расчёта. Учет угроз и тактических моментов.

Гамбитные позиции. Основные принципы их размыкания. Значение темпов. Комбинационные идеи в гамбитных позициях. Позиции со связкой левого фланга. Жертвы и комбинационные идеи в позициях со связкой левого фланга. Открытые и закрытые позиции. Игра на ограниченное – важнейший принцип стратегии. Игра на

окружение. Слабость: шашки d4 (e5). Принципы окружения. Тренировка техники расчета. Учет угрозы и тактических моментов.

Энциклопедия.

Дамка и 2 простые против дамки. Две дамки и простая против дамки и простой. Окончание с проходными пешками у обеих сторон. Использование тактических приемов в эндшпиле. Позиция Саргина. Проводка шашки e1. Ничья в позициях 2 X 2 пешки, 3 X 3 пешки, 4 X 4 пешки.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Группа сверхталантливых спортсменов мастерства

Физическая культура и спорт в России.

Международные связи российских шахистов. Моральный облик шахиста.

Шахечный кодекс.

Ознакомление с шахечным кодексом ФМЖД. Различия в шахечных кодексах России и ФМЖД. Системы подсчета рейтингов.

Особенности ведения партии: фиксирование ничьей, фиксирование падения флажка. Разнообразие контроля с добавлением времени.

Исторический обзор развития шахек.

Советские мастера и гроссмейстеры 60-х – 80-х годов. Роль В.С. Литвиновича в систематизации и исследовании дебютной теории. Работы З. И. Цирлика в области окончаний. Развитие шахек в последние десятилетия. Системы проведения чемпионатов страны. Развитие шахек в мире. Чемпионаты и первенства мира.

Дебют.

Принципы создания индивидуального дебютного репертуара.

Изучение дебютов по 7 полуходам, применяемым в соревнованиях калетов, юниоров, молодежи, мужчин, женщин:

I 1. a3-b4.

«Игра Болдинского» - варианты 1. a3-b4 b6-a5 2. ba3 за белых и за черных.

система 1. a3-b4 b6-a5 2. e3-d4 за черных.

«Отказанная игра Болдинского» - обзор основных вариантов за белых и за черных.

II 1. e3-b4

1...b6-a5 «Котл», «Котл» с 1. e3-d4 – за белых

1...b6-e5 «Косая» с 5. ab2 - основные системы за белых.

1...d6-e5 «Обратная городская партия», отказанная обратная городская партия»

Основные системы за белых.

1...b6-e5 «Обратный котл», «Обратная городская партия» с 6. f2-e3 - основные системы за белых.

1...b6-g5 «Жертва Кухучева», «Обратный тычок» - обзор основных систем за черных.

«Отказанная игра Филиппова» - система Блиндера за белых и за черных.

1...b6-g5 «Обратная игра Болдинского», «Отказанная обратная игра Болдинского»

- основные системы за белых при ходе 1. e3-b4.

III 1. e3-d4 «Ленинградская защита», «Новоленинградская защита», «Кол-уловико», «Котл» с 3...h8-g7 - основные системы за белых и черных.

«Городская партия», «Отказанная городская партия», «Открыши», «Старая партия», «Игра Котана», «Обратная игра Болдинского», «Отказанная обратная игра Болдинского» - основные системы за белых при ходе 1. e3-d4; «Вилочка», «Новое начало», «Игра Дьячкова» - основные системы за белых.

«Атака шашки g5», «Игра Мелкова», «Игра Рамма-Цуверника», «Центральная партия» - основные системы за черных.

IV 1. e3-d4 «Игра Филиппова», «Отказанная игра Филиппова» - основные системы.

V 1. e3-f4 «Игра Шмульмана» - основные системы.

VI 1. e3-f4 «Игра Кудлена», «Отказанная игра Кудлена» - основные системы.

VII 1. e3-b4 «Игра Петрова», «Отказанная игра Петрова» - основные системы.

Дальнейшая работа над созданием индивидуального дебютного репертуара. Углубленное изучение дебютов по 7 полуходам, применяемым в соревнованиях калетов, юниоров, молодежи, мужчин, женщин:

I 1. a3-b4.

«Игра Болдинского» - варианты 1. a3-b4 b6-a5 2. ba3 за белых и за черных.

система 1. a3-b4 b6-a5 2. e3-d4 за черных.

«Отказанная игра Болдинского» - обзор основных вариантов за белых и за черных.

II 1. e3-b4

1...b6-a5 «Котл», «Котл» с 1. e3-d4 – за белых

1...b6-e5 «Косая» с 5. ab2 - основные системы за белых.

1...d6-e5 «Обратная городская партия», отказанная обратная городская партия»

Основные системы за белых.

1...b6-e5 «Обратный котл», «Обратная городская партия» с 6. f2-e3 - основные системы за белых.

1...b6-g5 «Жертва Кухучева», «Обратный тычок» - обзор основных систем за черных.

«Косая» - основные системы за белых и за черных.

«Отказанная игра Филиппова» - система Блиндера за белых и за черных.

черных.

1...b6-g5 «Обратная игра Болдинского», «Отказанная обратная игра Болдинского»

- основные системы за белых при ходе 1. e3-b4.

III 1. e3-d4 «Ленинградская защита», «Новоленинградская защита», «Кол-уловико», «Котл» с 3...h8-g7 - основные системы за белых и черных.

«Городская партия», «Отказанная городская партия» «Открыши», «Старая партия», «Игра Котана», «Обратная игра Болдинского», «Отказанная обратная игра Болдинского» - основные системы за белых при ходе 1. e3-d4; «Вилочка», «Новое начало», «Игра Дьячкова» - основные системы за белых.

«Атака шашки g5», «Игра Мелкова», «Игра Рамма-Цуверника», «Центральная партия» - основные системы за черных.

IV 1. e3-d4 «Игра Филиппова», «Отказанная игра Филиппова» - основные системы.

V 1. e3-f4 «Игра Шмульмана» - основные системы.

VI 1. e3-f4 «Игра Кудлена», «Отказанная игра Кудлена» - основные системы.

VII 1. e3-b4 «Игра Петрова», «Отказанная игра Петрова» - основные системы.

Изучение дебютов с применением компьютерных баз данных.

Системы игры с жеребьевкой начальных ходов и позиций.

Миттедшпиль.

Блокада фланга. Позиция со связкой правого фланга. Правила раздвигания тапек позиций. Комбинационные идеи в позициях со связкой правого фланга. Симметричные позиции с взаимной связкой в центре, с козловой или гамбитной связкой. Раздвигание тапек позиций. Комбинационные идеи. Жертвы для подготовки комбинации или создания путзянта.

«Висячий» центр, техника его подрыва и перехвата инициативы.

Оружие центра. Стратегия хода d3-b4. Сочетание шаек e5, b6 (a3, f4).

Стечение левого фланга черных с поле g5. Оригинальные планы.

Теория темпов по методике Л.М. Рамме.

Обработка полного и точного расчета в миттедшпильных позициях

Эндашпиль.

Три дамки против дамки и двух простых. Дамки против простых. Борьба простых. Оригинальные окончания.

Шахматные этюды. Связь этюдного творчества с практической игрой.

Эндашпильная техника на примере творчества чемпионов мира. Техника реализации преимуществ в окончаниях 3 X 3, 4 X 4. Оригинальные планы, жертвы шаек.

Этап высшего спортивного мастерства

Группа специализированной спортивной мастерства

Шахматный кодекс. Суверенство и организация соревнований.

Шахматный кодекс ФУДЖД. Особенности ведения партии, фиксирование шаек. Фиксирование шаек флага. Разновидности контроля с добавлением времени в турнирах по быстрым шакам и молниеносной игре.

Исторический обзор развития шаек.

Развитие шаек в последние десятилетия. Системы проведения чемпионатов мира и Европы. Особенности проведения турниров с выбыванием.

Дебют.

Дальнейшая работа над созданием индивидуального дебютного репертуара. Углубленное изучение дебютов по 7 полуходам, применяемым в соревнованиях каледов, юниоров, молодежи, мужчин, женщин.

I 1. d3-b4

«Игра Болдинского» - варианты 1. d3-b4 b6-a5 2. bа3 за белых и за черных. система 1. d3-b4 b6-a5 2. e3-d4 за черных.

«Отказанная игра Болдинского» - обзор основных вариантов за белых и за черных.

II 1. e3-d4

1...b6-a5 «Коль», «Коль» с 1. e3-d4 – за белых

1...b6-e5 «Косак» с 5. ab2 - основные системы за белых.

1...d6-e5 «Обратная городская партия», отказанная обратная городская партия. Основные системы за белых.

1...f6-e5 «Обратный кол», «Обратная городская партия» с 6. E-e3 - основные системы за белых.

1...f6-g5 «Жертва Кукуева», «Обратный тапек» - обзор основных систем за черных. «Косак» - основные системы за белых и за черных.

«Отказанная игра Филиппова» - система Блиндера за белых и за черных.

1...b6-g5 «Обратная игра Болдинского», «Отказанная обратная игра Болдинского» - основные системы за белых при ходе 1. e3-b4.

III 1. e3-d4 «Ленинградская защита», «Новодевичинградская защита», «Коль-утопное», «Коль» с 3... h8-g7 - основные системы за белых и черных.

«Городская партия», «Отказанная городская партия» «Открытый»,

«Старая партия», «Игра Коганова», «Обратная игра Болдинского», «Отказанная обратная игра Болдинского» - основные системы за белых при ходе 1. e3-d4; «Виночок», «Новое начало», «Игра Дачкова» - основные системы за белых.

«Атка шаки g5», «Игра Медкова», «Игра Рамме-Лукерника», «Центральная партия» - основные системы за черных.

IV 1. e3-d4 «Игра Филиппова», «Отказанная игра Филиппова» - основные системы.

V 1. e3-f4 «Игра Шмольяна» - основные системы.

VI 1. e3-f4 «Игра Кукуева», «Отказанная игра Кукуева» - основные системы.

VII 1. e3-f4 «Игра Петрова», «Отказанная игра Петрова» - основные системы. Изучение дебютов с применением компьютерных баз данных. Системы игры с жеребьевкой начальных ходов и позиций.

Миттедшпиль.

Обработка техники раздвигания центральных позиций. Захват и удержание активных полей. Развитие атаке. Выход на поле e5. Разрыв по флангам. Окружение центра. Игра на перекрестке сил противника. Оригинальные планы. Обработка полного и точного расчета в миттедшпильных позициях.

Эндашпиль.

Шахматные этюды. Связь этюдного творчества с практической игрой. Эндашпильная техника на примере творчества чемпионов мира. Техника реализации преимуществ в сложных окончаниях. Оригинальные планы, жертвы шаек. Анализ эндашпильных позиций с использованием компьютерных программ.

ГЕОРЕГИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

На всех этапах спортивной подготовки теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал раскрывается на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и копировать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека.

Единица Всероссийской спортивной классификации. Различные нормы и требования по шакам. Почетные спортивные звания.

Основные формы организации занятий в спортивной школе.

Всероссийские соревнования для обучающихся, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд. Международные связи российских шахматистов.

Шахечный кодекс

Шахечная доска. Нотация. Правила игры. Правила «строуд-холд», «биты обязательного», Турнирная дисциплина. Правила игры. Правила: «строуд-холд», «биты обязательного», Нотация, запись партии. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские, сеансы одновременной игры. Судейство соревнований. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская, смешанная, система микрокругов. Развитие в правилах русских и столкочных шахек. Основные положения Российского шахечного кодекса. Правила присуждения ничьей. Фиксирование паленки флага. Разрядные нормы. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правила определения места шахек. Системы коэффициентов при определении победителей. Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Документация. Отчет о проведении соревнований. Ознакомление с шахечным кодексом ФМЖД. Развитие в шахечных кодексах России и ФМЖД. Системы подсчета рейтингов. Особенности ведения партии. Фиксирование ничьей, фиксирование паленки флага. Разновидности контроля с добавлением времени. Регламент ФМЖД. Нормы международных занятий. Международные рейтинги, система подсчета.

Исторический обзор развития шахек

Возникновение шахечных игр. Появление шахек на Руси. Упоминание о них в былинах и других литературных источниках. Шахки в культурной жизни России. Ассамблея Петра I. Первая книга о шахках А.Д. Петрова. Периодическая шахечная печать XIX – начала XX ввек. Достижения сильнейших мастеров России С.А. Воронцова, Ф.А. Кауленга, А.И. Шошина. Роль М.К. Голаева, Д.И. Саргина, П.Н. Болванского в популяризации шахек. Расцвет шахечного спорта в советское время. Периодическая шахечная печать. Первые чемпионаты страны. Роль старшего поколения русских мастеров в становлении советской шахечной школы. Творчество В.В. Мезлова, Н.А. Кукуева. Появление талантливых мастеров: С. Нахова, Б. Блиндера, Д. Шебелева, И. Тимовакого, В.А. Сокова – корифей русских шахек. Его достижения в теории, практике, композиции. Развитие шахек после Великой Отечественной войны. Спортивные и творческие достижения сильнейших прославленных и мастеров. Советские мастера и прославленные 60-х – 80-х годов. Роль В.С. Дитиничева в систематизации и исследовании дебютной теории. Работа З.И. Цирка в области окончаний. Развитие шахек в последние десятилетия. Системы проведения чемпионатов страны. Развитие шахек в мире. Чемпионаты и первенства мира. Развитие шахек в последние десятилетия. Системы проведения чемпионатов мира и Европы. Особенности проведения турниров с выбыванием.

Дебют

Начальные сведения об основных стилях партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль. Как начинать партию. Сила центра. Правильное развитие флангов. Дебютные задачи. Дебюты «Като», «Тычок», «Отпрышки», «Оросская партия» -

первые 5-6 ходов. Дебюты «Переверсто», «Выпючка», «Обратная городская» - первые 5-6 ходов. Дебюты «Игра Болванского», «Отказанная игра Болванского» - первые 5-6 ходов. Дебют «Жертва Кукуева» - начальное представление. Борьба за центр. Дебюты «Ленинградская защита», «Новоленинградская защита», «Киевская защита», «Новозыбковская защита» - общий обзор, первые 7-8 ходов. «Центральная партия» - несколько форсированных вариантов. «Новое начало» - трудность, возникающие из-за преждевременной активизации правого фланга черных. «Игра Ромычичева» - использование перекрестия черных посредством связи центра с полем f4. «Обратная игра Болванского» - общее знакомство, «Городская партия». Идея связи центра с полем e5. «Обратная городская партия» - знакомство с основными системами. «Отпрышки», «Старая партия», «Защита Котланя» - общий обзор, знакомство с основными системами. «Косик Саргина». Последствия хода 5... h6??. «Косик Хромого», основные варианты. «Обратный ход», «Обратный тычок» - общий обзор, знакомство с основными системами. «Косик» с 5. d6? - основные системы. «Жертва Кукуева» - условия основных идей, обзор основных систем. «Переверсто», системы с 3... f6?. Ход 1. e3-d4. «Игра Филиппова». Основные системы дебюта «Като» с 4. d4 - основные системы. «Игра Болванского» - основные системы. «Отказанная игра Болванского» обзор систем развития. Дебюты «Игра Дьячкова», «Игра Раима-Цукерника», «Жертва Шошина-Харьянова» - общий обзор. Принципы создания интуитивного дебютного репертуара. Изучение дебютов по 7 походам, применяемым в соревнованиях календар, конюров, молодежи, мужчины, женщины.

I 1. a3-b4

«Игра Болванского» - варианты 1. a3-b4 b6-a5 2. b4a3 за белых и за черных. Система 1. a3-b4 b6-a5 2. e3-d4 за черных.

«Отказанная игра Болванского» - обзор основных вариантов за белых и за черных.

II 1. e3-f4

1... b6-a5 «Като», «Като» с 1. e3-d4 – за белых

1... b6-c5 «Косик» с 5. d6? - основные системы за белых.

1... d6-e5 «Обратная городская партия», отказанная обратная городская партия»

Основные системы за белых.

1... b6-e5 «Обратный ход», «Обратная городская партия» с 6. f2-e3 - основные системы за белых.

1... b6-g5 «Жертва Кукуева», «Обратный тычок» - обзор основных систем за черных. «Косик» - основные системы за белых и за черных, «Отказанная игра Филиппова» - система Блиндера за белых и за черных.

1... h6-g5 «Обратная игра Болванского», «Отказанная обратная игра Болванского» - основные системы за белых при ходе 1. e3-f4.

III 1. e3-d4 «Ленинградская защита», «Новоленинградская защита», «Колодецкий», «Коло» с 3... h8-g7 - основные системы за белых и черных.

«Городская партия», «Отказанная городская партия», «Отпрышки», «Старая партия», «Игра Котланя», «Обратная игра Болванского», «Отказанная обратная игра

Миттельшпиль

Что делать после дебюта. Преимущество центральных пешек перед бортовыми. Остатные пешки. Золотая пешка. Понятие комбинации. Различные виды комбинаций. Способы построения комбинации: выбивание пешек, переброска пешек на необходимые поля. Преимущество центральных пешек перед бортовыми. Понятие «активные поля». Значение полей d4, f4, c5, e5. Понятия кол, тычок, рожек, связка, замок. Комбинации. Финальные удары с различных полей. Определенные понятия стратегия и тактика. Расчет и план. Ударные колонны, их роль в борьбе за активные поля. Остатные пешки. Изолированные пешки. Простейшие приемы вытравливания. Прооры. Иден и механизмы комбинаций. Важность колонны e1, f2, e3 (b8, e7, d6) для борьбы с центральный пешками соперника. Сила и слабость пешки e5 (d4). Решето – серьезная изюва позиция. Экономичность и инициатива при связке. Основные типы связок в центре и на флангах. Замок. Остатные пешки a1 (b8), и b2 (a7). Причины их образования и способы активации. Элементы техники расчета «Дерево вариантов». Ротатка. Способы ее построения. Способы выхода из ротатки. Экономичные и неэкономичные ротатки. Типовые комбинационные приемы. Расположение пешек и их влияние на оценку позиции. Параллельные пешки. Безупорные пешки. Способы борьбы с ними. Коловые позиции. Сильный кол, укрепление его ударами колоннами. Борьба против кола. Изолиция кола пешкой d4 (e5). Взаимодействие флангов, значение их гармоничного развития. Слабые фланги. Связь шахек первого ряда с ослаблением флангов. Атака слабого левого фланга. Одновременное ослабление полей f4 (e5) – причина атаки правого фланга. Способы атаки пешки e5 (f4) при слабом фланге. Сильный и слабый центр. Техника фиксации бортовых пешек соперника. Связка центра с полем f4 (e5). Главная задача – торможение развития фланга соперника и стеснение его правого фланга. Подготовка комбинации. Неопределенные угрозы. Ошибочные комбинации. Жертвы. Контрожертвы. Специфика планирования игры в открытых и связанных позициях. Тренерская работа. Борьба против кола. Перехват центра разменом кола. Разрыв по флангам и его использование. Способы усиления преимущества в центре. Перефразитив, выгодное и невыгодное перефразитиве. Обходная борьба за центр. Перехват активных полей. Окружение центра Симметричные позиции. Принципы их разрабатывания. Значение темпа. Коскловые позиции. Комбинации, контр-комбинации. Их расчет. Жертвы для захвата полей. Спасовые жертвы. Ошибочные жертвы. Важность точного расчета при жертве. Техника расчета. Учет угрозы и тактических моментов. Тамбонные позиции. Основные принципы их разрабатывания. Значение темпа. Комбинационные идеи в тамбонных позициях. Позиции со связкой левого фланга. Жертвы и комбинационные идеи в позициях со связкой левого фланга. Открытые и закрытые позиции. Игра на отграничение – важнейший принцип стратегии. Игра на окружение. Слабость пешки d4 (e5). Принципы окружения. Тренерская техника расчета. Учет угрозы и тактических моментов. Базака фланга. Позиции со связкой правого фланга. Правила разрабатывания таких позиций. Комбинационные идеи в позициях со связкой правого фланга. Симметричные позиции с взаимной связкой в центре, с косковой или тамбонной симметрией. Разрабатывание таких позиций.

Комбинационные идеи. Жертвы для подготовки комбинации или создания путланга. «Висячий» центр, техника его подрыва и перехвата инициативы. Окружение центра. Стратегия хода e3-b4. Сочетание пешек e5, b6 (a3, f4). Стеснение левого фланга черных с поля e5. Оригинальные планы. Теория темпов по методике Л.М. Рама. Отработка полного и точного расчета в миттельшпильных позициях. Отработка техники разрабатывания центральных позиций. Захват и удержание активных полей. Развитие атаки. Выход на поле e5. Разрыв по флангам. Окружение центра. Игра на перефразитив сил противника. Оригинальные планы. Отработка полного и точного расчета в миттельшпильных позициях. Глубокое изучение планов и приемов, применяемых в миттельшпильных позициях. Анализ идеи, привнесших сильными шахматами в подобных позициях с применением компьютерных баз данных и программ. Отработка полного и точного расчета в миттельшпильные.

Эндшпиль

Перефразитив пешек в дамки. Ценность дамки и пешек. Обрезание. Петля, двойная петля, заграждение, оппозация, столбчат.

Нормальные окончания. Четыре дамки против одной. Три дамки против одной. Треугольник Петрова.

Борьба простых. Понятие: размен, вытравливание, оппозация, скользящий размен, заграждение, распулье, вилка, трамплин.

Приемы: самоограничение. Три дамки против дамки и простой. Позиция Саргива.

Прооры. Активное расположение пешек. Жертва пешки. Прием отбрасывания. Переход в дамочный эндшпиль. Окончание с проходными пешками у обеих сторон.

Дамка и 2 простые против дамки. Две дамки и простая против дамки и простой. Окончание с проходными пешками у обеих сторон. Использование тактических приемов в эндшпиле.

Позиция Саргива. Провода пешки e1. Ничья в позициях 2 X 2 пешки, 3 X 3 пешки.

4 X 4 пешки.

Три дамки против дамки и двух простых. Дамки против простых. Борьба простых. Оригинальные окончания.

Шахечные этюды. Связь этюдного творчества с практической игрой. Эндшпильная техника на примере творчества чемпионов мира. Техника реализации преимуществ в окончаниях 3 X 3, 4 X 4. Оригинальные планы, жертвы пешек.

Шахечные этюды. Связь этюдного творчества с практической игрой. Эндшпильная техника на примере творчества чемпионов мира. Техника реализации преимуществ в сложных окончаниях. Оригинальные планы, жертвы пешек. Анализ эндшпильных позиций с использованием компьютерных программ.

Роль эндшпиль в шахечной партии. Эндшпильная техника в творчестве чемпионов мира и сильнейших гроссмейстеров. Дамочные окончания с большим

количеством материала. Техника реализации преимуществ в окончаниях 3 X 3 шашки, 4 X 4 шашки. Новые идеи. Оригинальные планы.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На всех этапах спортивной подготовки основное содержание психологической подготовки шашкистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шашками;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключений), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе;

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все возможные средства и методы психологического воздействия на шашкистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в применении тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: расширение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в одной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие речевых свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсорной и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки и решаемой степени зависит от психических особенностей шашкистов, задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа речевых материалов, характеризующих личность шашкиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шашкистов.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)

На всех этапах спортивной подготовки техническая подготовка включает в себя:

- участие шашкистов в квалификационных и тематических турнирах;
- анализ партий и типовых позиций, индивидуальные занятия;
- выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировки со старшим – партнером;
- выполнение периодичных и нормативных требований;
- консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На всех этапах спортивной подготовки изучаются шашечные композиции, история и основные направления шашечной композиции, упражнения для развития счетных способностей.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На всех этапах спортивной подготовки изучаются краткие сведения о строении организма человека, ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма, влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему;

Основные понятия о питании. Краткая характеристика питательных физических упражнений и спорта. Личная гигиена шашкиста.

Закливание. Роль закливания в деле предупреждения рефлекторных и простудных заболеваний. Средства закливания и методы их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановлении. Понятие о кислородности. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шашкиста.

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шашкиста. Режим сна и питания шашкиста. Двигательная активность шашкиста. Требования к режиму шашкиста. Режим шашкиста во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шашкиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На всех этапах спортивной подготовки общая физическая подготовка включает в себя:

1. Строение упражнения