

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СНОР им. В.М. Боброва»

Д.А. Разумовский
(инициалы, фамилия)

Приказ от 30.08.2024 г. № 36-УМД

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

Разработчик: Макаров Николай Викторович,
старший тренер-преподаватель

г. Ступино
2024 г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шашки» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в русские шашки с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шашки», утвержденным приказом Минспорта России 24 ноября 2022 года № 1072.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШОР им. В.М. Боброва», реализующем дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

1.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов;

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

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

1.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап высшего спортивного мастерства	
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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	

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

Основными формами обучения, применяющимися при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются: групповые, индивидуальные и смешанные.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Н п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)				Оптимальное количество участников учебно-тренировочных мероприятий	
		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.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21		Определяется МБУ ДО «СШОР им. В.М. Боброва», осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21		
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18		
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14		
		2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	По общей физической и (или)	-	14	18	18	Не менее 70% от состава	

	специальной физической подготовке				группы лиц, проходящих спортивную подготовку	
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	Определяется МБУ ДО «СШОР им. В.М. Боброва», осуществляющей спортивную подготовку	
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4.	В каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2 раз в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку	
2.5.	Просмотровые	-	До 60 суток			Согласно набору.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта шашки;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта шашки;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шашки.

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

6. Годовой учебно-тренировочный план.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет			
Недельная нагрузка в часах								
4,5		6	9	10	18	24		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
2		2	3	3	4	4		
Наполняемость групп (человек)								
10		6		2	2	2		
1.	Общая	7	5	5	5	5	5	

	физическая подготовка (%)						
2.	Специальная физическая подготовка (%)	7	5	5	5	5	5
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2	4	5	12	12	14
4.	Техническая подготовка (%)	33	35	37	30	26	25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	48	45	40	40	42	40
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	3	4	4	4	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	4	4	6	7
Общее количество часов в год		234	312	468	520	936	1248

7. 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: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; 	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация проведение мероприятий, направленных формирование здорового образа жизни	<p>и Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и наумений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание 	В течение года

		способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувствование ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися идиные мероприятия, определяемые организацией, дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-massовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

	спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; 	
--	-------------------------	---	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	<p>Групповые лекции и индивидуальные беседы по следующим темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое допинг и допинг - контроль? 2. Последствия допинга для здоровья 3. Допинг и зависимое поведение 4. Профилактика допинга 5. Как повысить результаты без допинга? 6. Причины борьбы с допингом 	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Групповые лекции и индивидуальные беседы по следующим темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Мотивация нарушений антидопинговых правил 3. Допинг и спортивная медицина 4. Психологические и имиджевые последствия допинга 5. Организация антидопинговой работы 	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	<p>Групповые лекции и индивидуальные беседы по следующим темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Допинг как глобальная проблема современного спорта. 2. Характеристика допинговых средств и методов 3. Наказания за нарушение антидопинговых правил 4. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 	В течение года

Этап высшего спортивного мастерства	<p>Групповые лекции и индивидуальные беседы по следующим темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Мотивация нарушений антидопинговых правил 3. Допинг и спортивная медицина 4. Психологические и имиджевые последствия допинга 5. Организация антидопинговой работы 	В течение года
--	---	-----------------------

9. Планы инструкторской и судейской практики.

- Инструкторская и судейская практика для групп начальной подготовки до одного года не осуществляется, свыше одного года - (не более 3% от общего объема учебного плана); для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства (не более 4% от общего объема учебного плана);

Инструкторская практика.

На этапе начальной подготовки свыше одного года обучения: учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:

- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;

На этапе совершенствования спортивного мастерства: формирование склонности к педагогической работе.

На этапе высшего спортивного мастерства: формирование склонности к педагогической работе, формирование навыков наставничества.

Судейская практика.

На этапе начальной подготовки свыше одного года обучения: участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;

На этапе совершенствования спортивного мастерства: приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.

На этапе высшего спортивного мастерства: приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей, самостоятельное судейство соревнований.

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

Медико-биологические и восстановительные мероприятия для групп начальной подготовки до одного года и свыше одного года - (не более 3% от общего объема учебного плана); для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) - (не более 4% от общего объема учебного плана), для групп совершенствования спортивного мастерства (не более 6% от общего объема учебного плана). На всех этапах спортивной подготовки проводятся медико-биологические и восстановительные мероприятия: гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи: ознакомление юных спортсменов с содержанием и значением понятий: гигиена, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков. Начинающие спортсмены должны понять, что рекомендации врача следует выполнять неукоснительно. Необходимо постоянно следить за состоянием здоровья занимающихся.

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации) следует углубить и расширить имеющиеся знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды; ознакомить со значением и использованием разных видов водных процедур и природных факторов для закаливания организма; приведение примеров пагубного воздействия вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) и отрицательного влияния длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера, убеждать юных спортсменов в необходимости избегать ситуаций, ведущих к привыканию, к опасной зависимости.

На этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, дать спортсменам знания:

- о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значениях витаминов и отдельных пищевых веществ;
- о различных заболеваниях, отрицательном воздействии длительных систематических занятий на опорно-двигательную систему и мерах по профилактике заболеваний;
- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями;
- о вреде чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора.

На этапе высшего спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, дать спортсменам знания:

- о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значениях витаминов и отдельных пищевых веществ;

- о различных заболеваниях, отрицательном воздействии длительных систематических занятий на опорно-двигательную систему и мерах по профилактике заболеваний;
- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями;
- о вреде чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «шашки»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шашки»;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шашки»;
выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в три года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО «СШОР им. В.М. Боброва» реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов

и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9	7,1	не более 6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	4	не менее 10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более 7.10	7.35	не более 7.00	7.25
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	не менее +1	+3	не менее +3	+5
1.5.	Прыжок в длину с местомолчком двумя ногами	см	не менее 115	110	не менее 125	120
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 10,4	10,9	не более 10,2	10,6
1.7.	Приседание без остановки	количество раз	не менее 8	5	не менее 10	8

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления 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	не более 6,7	7,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 5.50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	не менее +4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 10,00	10,4
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3	-
			не менее	

1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	135
1.9.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			15	13

2 Уровень спортивной квалификации

2.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
2.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

**Нормативы общей физической подготовки
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по
виду спорта «шашки».**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,5	11,00
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4,50	6,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	1
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
2 Уровень спортивной квалификации				
2.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической подготовки

для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
«шашки»

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

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

1. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап начальной подготовки (до одного года) и перевода на этап начальной подготовки (свыше одного года) не требуется.

Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)
до трёх лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
свыше трёх лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй

	спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
--	--

3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода в группу совершенствования спортивного мастерства.

Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

4. Уровень спортивной квалификации (звание) для перевода в группу высшего спортивного мастерства.

Спортивное звание «мастера спорта России» и (или) «гроссмейстер России».

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Программный материал для группы начальной подготовки первого года обучения.

1. Основы игры в русские шашки и дебют.

1. Понятие о физической культуре.
2. Правила игры в русские шашки. Первоначальные понятия Нотация виды нотации. Турнирная дисциплина Правило «tronул – ходи». Требование записи турнирной партии.
3. Развитие шашек на Руси.
4. Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в средине игры. Основные принципы развития дебюта. Развитие отсталых шашек. Борьба за центр. Безопасность дамочных полей. Стратегические идеи некоторых разменных дебютов. Гибельное начало. Новая партия. Примерные партии.

2. Миттельшиль

1. Понятие о тактике в средине партии.
2. Понятие о комбинации.
3. Основные тактические приёмы. Связка. Двойной удар. Завлечение. Вилка. Отвлечение. Размен (при помощи правила «бить обязательно»).
4. Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие отсталых шашек, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. Оценка позиции и план.

3. Эндшиль.

1. Определение эндшипля.
2. Борьба простых шашек 1x1, 2x2.
3. Активность простых шашек в эндшипиле (захват полей c5, f4, d4, e5).
4. Ловля дамок. Переплет. Петля. Столбняк.
5. Дамочные окончания 4x1
6. Оппозиция.
7. Цугцванг.
8. Размен и оппозиция. Скользящий размен.

9. Три дамки против одной.
10. Треугольник Петрова.
11. Дамочные окончания. Три дамки, простая шашка, против дамки. Четыре простых шашки против дамки.

4. Тактика.

1. Типовые удары. Колонка. Мостик. Рогатка.
2. Однотипные приёмы пропуска в дамки.
3. Проход в дамки. Удары на преддамочные поля.
4. Удар шлагбаум.

5. Стратегия.

1. Общий план дебюта.
2. Значение центра в русских шашках.
3. Русские шашки как игра разменов назад!

6. Практика.

1. Квалификационные турниры, анализ партий и типовых позиций.
2. Контрольные работы.
3. Партии по консультации, конкурсы решений задач, этюдов, сеансы.
4. Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований.
5. Общефизическая подготовка.
6. Участие в официальных соревнованиях.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОКОНЧАНИИ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Знать основы шашечного кодекса, уметь записывать партию.
2. Знать историю вопроса о происхождении шашек и распространении их на Земле.
3. Показать знания простейших дебютных принципов, стратегических идей гибельного начала, нового начала.
4. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества, разыгрывания середины партии.
5. Уметь ловить дамку четырьмя, тремя дамками.
6. Участвовать в турнирах начинающих, первенстве группы, турнирах на четвертый разряд.
7. Сдать зачёт по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.

Программный материал для группы начальной подготовки второго года обучения.

1. Общие вопросы игры в русские шашки и дебют.

1. Физическая культура как составная часть общечеловеческой культуры – одно из важнейших средств воспитания подрастающего поколения.
2. Задачи физического воспитания в России.
3. Разновидность шашек: международные (стоклеточные), бразильские, чекерс и др.

4. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.
5. Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра. Связка центра. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита Н. Кукуева. Примерные партии. Атака на слабый фланг.

2. Миттельшпиль.

1. Комбинации с мотивом (на):

- подрыв дамочных полей,
- использование слабости предпоследней горизонтали,
- разрушение центра при помощи разменов,
- освобождение поля a1 (h8), h2 (a7) – развитие отсталых шашек,
- освобождение диагонали для дамки,
- застава,
- блокада,
- превращение шашки в дамку в момент комбинации,
- уничтожение дамок, сильных шашек через размен,

План игры, оценка позиции.

2. Центр. Сильный, слабый.

3. Эндшпиль.

1. Дамочные окончания. Дамка шашка против дамки и двух шашек.
2. Изолированная шашка.
3. Висячая шашка. Кол, рожон, тычок в эндшпиле.

4. Тактика.

1. Решение трёхходовых комбинаций.
2. Комбинации с тихим ходом.

5. Стратегия.

1. Коловые позиции.
2. Стратегия в коловых позициях.
3. Охват центра.

6. Практика.

1. Квалификационные турниры, анализ партий и типовых позиций.
2. Контрольные работы.
3. Партии по консультации, конкурсы решений задач, этюдов, находления позиций, сеансы одновременной игры.
4. Выполнение контрольно – нормативных и переводных требований.
5. Общефизическая подготовка.
6. Участие в официальных соревнованиях.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОКОНЧАНИИ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Знать основы шашечного кодекса, уметь записывать партию краткой и полной нотацией, определять цвет полей шашечной доски по названным координатам «вслепую».

2. Знать историю вопроса о различии шашек (международные, чекерс, итальянские, бразильские, канадские, турецкие и другие).
3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей гамбита Н. Кукуева.
4. Показать умение осуществлять простые шашечные приёмы (комбинации) в пределах двух – трёх ходов.
5. Владеть основами дамочного эндшпилля, понятиями «оппозиция», «цугцванг». Размен.
6. Участвовать в турнирах уровня юношеских и взрослых разрядов.
7. Сдавать зачет по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.

Программный материал для группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) первого года обучения.

1. Общие вопросы игры в русские шашки и дебют.

2. Задачи физического воспитания в России:
укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей, подготовка их к высокопроизводительному труду и защите Родины.
3. Основные положения правил гры в русские шашки (международные правила).
4. Значение спортивных мероприятий и их место в учебно – тренировочном процессе.
5. Шашки в Европе (международные, польские, чекерс).
6. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему.
7. Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра. Связка центра. Гамбиты. Стратегические идеи некоторых дебютов: центральная партия, игра А. Петрова, отыгрыш. Примерные партии.
8. Проход в дамки в дебюте. Дебютные ловушки (первые 2,3,4,5 ходов).

2. Миттельшипиль.

1. Комбинации с мотивом (на): преддамочное поле, использование слабости последней горизонтали, разрушение центра, освобождение от связки, освобождение от кола, тычка, блокады, превращение простых в дамки, ловля дамки. План игры, оценка позиции.
2. Центр. Важность полей d4 (e5), c5 (f4).
3. Рожон, тычок, кол.
3. Техника расчёта.

4. Эндшпиль.

- 1.Дамочные окончания. Дамка и две шашки против дамки.
2. Застава. Петля.
3. Столбняк, распутье, переплёт.
4. Блокада (вилка)

5. Тактика.

1. Двухходовые и трехходовые со всех полей доски.

6. Стратегия.

1. Охват центра.
2. Борьба против кола, тычка.

7. Практика.

1. Квалификационные турниры, анализ партии и типовых позиций.
2. Контрольные работы.
3. Партии по консультации, конкурсы решений задач, этюдов, находки позиций, сеансы одновременной игры.
4. Выполнение контрольно – нормативных требований и переводных требований.
5. Участие в официальных соревнованиях.
6. Общефизическая подготовка.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОКОНЧАНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Знать задачи физического воспитания в России.
2. Знать основные положения шашечного кодекса, понимать значение спортивных соревнований.
3. Рассказывать о всех видах шашек (русские, международные, бразильские и др.)
4. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей центральной партии, игры Петрова, отыгрыша.
5. Показать умение осуществлять простые шашечные приёмы (комбинации) в пределах 2-4-х ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции.
6. Владеть основами дамочного эндшпилля. Знать окончания по теме «застава».
7. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему.
8. Участвовать в соревнованиях III разряда и выполнить III разряд.
9. Сдать зачёт по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.

Программный материал для группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) второго года обучения.

1. Общие вопросы игры в русские шашки и дебют.

1. Важнейшие постановления Правительства, Министерства Образования и комитета по физической культуре и спорту по вопросам развития физкультуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов (нормативы в общеобразовательной школе).
2. Судейство соревнований. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично – командные, официальные, товарищеские.
3. Корифеи русских шашек. Алгебраическая нотация.
4. Понятие об обучении и тренировке. Обучение, тренировка как единый процесс. Дидактические принципы отечественной педагогики в процессе обучения и тренировки.
5. Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Гигиена умственного труда. Личная гигиена шашиста.

6. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем.
Стратегические идеи городской партии, обратной городской партии,
перекрёстка, обратного перекрёстка.

2. Миттельшпиль.

1. Атака на кола. Комбинация как совокупность элементарных тактических идей.
Сложные комбинации на сочетание идей.
2. Форпост, вторжение на шестую горизонталь.
3. Сильные шашки f6 (c3), d6 (e3), b6 (g3).

3. Эндшпиль.

1. Основные идеи и технические приёмы в окончаниях простых шашек.
2. Окончания две простые шашки на две простые шашки.
3. Дамка две простые шашки против дамки.
4. Три простые шашки против четырех простых шашек.
5. Дамка и три простые шашки против дамки и простой шашки.
6. Окончание четыре дамки на две дамки.
7. Четыре простые шашки против четырёх простых шашек.
8. Проводка простой (c1) в дамки.

4. Тактика.

1. Композиция.
2. Составление концовок.

5. Стратегия.

1. Центральные позиции.
2. Связка центра.
3. Позиции, связанные с городской партией.

6. Практика.

1. Квалификационные турниры, анализ партий и типовых позиций.
2. Контрольные работы.
3. Партии по консультации, конкурсы решений задач, этюдов, находления позиций, сеансы одновременной игры.
4. Выполнение контрольно – нормативных и переводных требований.
5. Общефизическая подготовка.
6. Участие в официальных соревнованиях.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОКОНЧАНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Понимать роль комплекса «Готов к труду и обороне страны» в развитии физической культуры и спорта в стране.
2. Знать категории соревнований.
3. Рассказать о корифеях русских шашек.
4. Показать умение составить план и оценку позиции в дебюте. Показать знание стратегических идей позиций городской партии.
5. Владеть сложными комбинациями на сочетание идей, уметь осуществлять приём «форпост».
6. Владеть смешанными окончаниями «дамка и простые шашки».
7. Уметь проводить простую шашку с1 в дамки.

8. Знать основные положения личной гигиены шахиста.
9. Выполнить норматив II разряда.
10. Сдать зачёт по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.

Программный материал для группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) третьего года обучения.

1. Общие вопросы игры в русские шашки и дебют

1. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по русским шашкам. Почётные спортивные звания. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества. Внеклассная и внешкольная спортивная работа.
2. Система соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблицы очерёдности игры в соревнованиях. Правило очерёдности игры белыми и чёрными шашками.
3. Сильнейшие игроки СССР. В.Соков, З.Цирик, В.Литвинович.
4. Формы и методы тренировки шахиста. Урок как основная форма организации учебно – тренировочного процесса. План, содержание и построение теоретического занятия. Содержание практического занятия.
5. Закаливание и его сущность. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.
6. Отечественная и зарубежная литература по шашкам. Значение литературы по шашкам для совершенствования шахиста.
7. Дебют. Понятие инициативы в дебюте. Жертва шашки в дебюте за инициативу. Страгетические идеи главных систем городской партии, ленинградской защиты, новоленинградской, киевской защиты, гамбита Н.Кукуева. Расположение шашек (размен вперёд). Оценка позиции и план.

2. Миттельшпиль.

1. Атака в шашечной партии. Атака на правом фланге, на левом фланге. Связка флангов. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.
2. Проблемы центра. Связанный центр. Косяковая позиция.
3. Сильный и слабый центр. Центр и фланги. Связка центра с флангами рогаткой в миттельшпиле. Роль центра в открытых позициях. Борьба с образованием у противника сильного центра.

3. Эндшпиль.

1. Распутье, переплёт. Этюдные окончания на распутье, переплёт.

4. Тактика.

1. Решение комбинаций повышенной сложности со всех полей доски.

5. Стратегия.

1. Косяковые позиции. Стратегический план в косяковых позициях.

6. Практика.

1. Квалификационные турниры, анализ партий и типовых позиций.
2. Контрольные работы.
3. Партии по консультации, конкурсы решений задач, этюдов, находления позиций, сеансы одновременной игры.

4. Выполнение контрольно – нормативных переводных требований.
5. Общефизическая подготовка.
6. Участие в официальных соревнованиях.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОКОНЧАНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Знать разрядные нормы и требования по шашкам.
2. Знать системы соревнований по шашкам, уметь пользоваться таблицей очерёдности игры, определять цвет шашек, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.
3. Рассказать о сильнейших шашистах СССР.
4. Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических идей ленинградской, новоленинградской, киевской защиты, гамбита Н. Кукуева.
5. Владеть понятием «атака в шашечной партии», знать основные проблемы и виды центра в шашечной партии.
6. Знать основные приёмы борьбы в косяковых позициях, окончаниях простых, этюдные окончаниях.
7. Иметь понятие о тренировке шашиста.
8. Понимать необходимость изучения литературы по шашкам для совершенствования знаний.
9. Выполнить норматив I разряда.
10. Сдать зачёт по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения.

1. Общие вопросы игры в русские шашки и дебют.

1. Физкультура и спорт в России. Детско-юношеские спортивные школы. Роль детских общественных и молодёжных организаций в развитии физической культуры и спорта в России. Всероссийский турнир на приз «Чудо - шашки».
2. Судейство и организация соревнований. Положение о соревнованиях, регламент. Подготовка мест соревнований. Порядок оформления отчёта о соревнованиях. Организация школьных соревнований по шашкам. Турнир «Чудо – шашки».
3. Исторический обзор развития шашек. Проникновение шашек на Русь. Шашки в русском творчестве. Шашки в Московском государстве. Шашки на Петровских ассамблеях. Шашки в культуре русского общества XVIII – XIX веков. Первая шашечная книга А. Д. Петрова. Первые русские мастера: А. Д. Петров, В.Шошин, С.Воронцов, Д.Саргин. Первый чемпион СССР В.Медков.
4. Основы методики тренировки шашиста. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шашиста и приобретение им специальных знаний, навыков, качеств. Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шашиста. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия.

5. Спортивный режим и физическая подготовка шашиста. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках, их восстановление. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шашиста.
6. Отечественная и зарубежная литература по шашкам.
7. Дебют. Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи центральной партии, ленинградской, киевской защиты, гамбита Н. Кукуева. Атака на ослабленном фланге (гибельное начало, новое начало).

2. Миттельшпиль.

1. Атака и защита. Атака коловой шашки, атака изолированных шашек. Контрудар в центре в ответ на неподготовленную атаку.
2. Ограничение подвижности щашек. Связка левого и правого фланга. Ограничение пространства противника, выключение щашек из игры связкой, блокадой, торможение освобождающихся ходов. Расположение щашек. Оценка позиции и план.

3. Эндшпиль.

1. Дамочные и комбинированные окончания. Реализация лишней щашки в дамочных окончаниях.
2. Сравнительная сила центральных и бортовых щашек.
3. Правило большого треугольника.
4. Расположение щашек и дамок в большом треугольнике.
5. Оценка позиции и план.

4. Тактика.

1. Решение задач повышенной сложности с тихими ходами.
2. Тактика в дебюте.

5. Стратегия.

1. Стратегический план в дебюте при связках левого и правого флангов.

6. Практика.

1. Квалификационные турниры, анализ партий и типовых позиций, индивидуальные занятия.
2. Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся.
3. Партии по консультации, конкурсы решений задач, этюдов, находчивости позиций, сеансы одновременной игры.
4. Выполнение контрольно – нормативных и переводных требований.
5. Общефизическая подготовка.
6. Участие в официальных соревнованиях.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОКОНЧАНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Иметь представление о роли детско–юношеских спортивных школ в развитии спорта в нашей стране.

2. Уметь организовать и проводить простейшие соревнования, по русским шашкам в том числе соревнования на приз «Чудо – шашки».
 3. Рассказать об основных положениях теории А. Д. Петрова его творчестве, значении наследия А. Д. Петрова для развития теории по русским шашкам.
 4. Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира по международным шашкам.
 5. Дать исторический обзор развития шашек в России.
 6. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей центральной партии, ленинградской защиты, киевской защиты, гамбита Николая Кукуева.
 7. Владеть основными приемами атаки коловых шашек.
 8. Владеть основными приемами борьбы в дамочных и комбинированных окончаниях.
 9. Показать знания основных этапов подготовки шашиста.
10. Выполнить КМС.
11. Сдать зачёт по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.

Программный материал для группы этапа совершенствования спортивного мастерства.

1. Общие вопросы игры в русские шашки и дебют.
1. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по русским шашкам. Почётные спортивные звания. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества. Внеклассная и внешкольная спортивная работа.
2. Система соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблицы очерёдности игры в соревнованиях. Правило очерёдности игры белыми и чёрными шашками.
3. Сильнейшие игроки СССР. В.Соков, З.Цирик, В.Литвинович.
4. Формы и методы тренировки шашиста. Урок как основная форма организации учебно – тренировочного процесса. План, содержание и построение теоретического занятия. Содержание практического занятия.
5. Закаливание и его сущность. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.
6. Отечественная и зарубежная литература по шашкам. Значение литературы по шашкам для совершенствования шашиста.
7. Дебют. Понятие инициативы в дебюте. Жертва шашки в дебюте за инициативу. Стратегические идеи главных систем городской партии, ленинградской защиты, новоленинградской, киевской защиты, гамбита Н.Кукуева. Расположение шашек (размен вперёд). Оценка позиции и план.

2. Миттельшпиль.

1. Атака в шашечной партии. Атака на правом фланге, на левом фланге. Связка флангов. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.
2. Проблемы центра. Связанный центр. Косяковая позиция.

3. Сильный и слабый центр. Центр и фланги. Связка центра с флангов рогаткой в миттельшпиле. Роль центра в открытых позициях. Борьба с образованием у противника сильного центра.
 4. Эндшпиль.
1. Распутье, переплёт. Этюдные окончания на распутье, переплёт.
 - 4.Тактика.
- 1.Решение комбинаций повышенной сложности со всех полей доски.
 - 5.Стратегия.
1. Косяковые позиции. Стратегический план в косяковых позициях.
 - 6.Практика.
1. Квалификационные турниры, анализ партий и типовых позиций.
2. Контрольные работы.
3. Партии по консультации, конкурсы решений задач, этюдов, нахождения позиций, сеансы одновременной игры.
4. Выполнение контрольно – нормативных переводных требований.
5. Общефизическая подготовка.
6. Участие в официальных соревнованиях.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

- 11.Знать разрядные нормы и требования по шашкам.
- 12.Знать системы соревнований по шашкам, уметь пользоваться таблицей очерёдности игры, определять цвет шашек, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.
- 13.Рассказать о сильнейших шашистах СССР.
- 14.Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических идей ленинградской, новоленинградской, киевской защиты, гамбита Н. Кукуева.
- 15.Владеть понятием «атака в шашечной партии», знать основные проблемы и виды центра в шашечной партии.
- 16.Знать основные приёмы борьбы в косяковых позициях, окончаниях простых, этюдные окончаниях.
- 17.Иметь понятие о тренировке шашиста.
- 18.Понимать необходимость изучения литературы по шашкам для совершенствования знаний.
- 19.Подтвердить норматив КМС.
- 20.Сдать зачёт по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.

Программный материал для группы этапа высшего спортивного мастерства.

1. Общие вопросы игры в русские шашки и дебют.

1. Физическая культура и спорт в России. Международные связи российских шашистов. Моральный облик российского спортсмена.
2. Шашечные правила. Судейство и организация соревнований. Зачёт по судейству и организации соревнований. Судейская и инструкторская практика.
3. Исторический обзор развития шашек. В. Соков и его стиль. Образование ФМЖД.
4. Основы методики тренировки шашиста. Закономерности тренировки шашиста: совершенствование как многолетний тренировочный процесс, перспективное и

- годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка (физическая подготовка, морально – волевая и психологическая подготовка, специфическая выносливость), специальная подготовка (отработанный дебютный материал, наличие наигранных миттельшпильных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчёт вариантов).
5. Спортивный режим и физическая подготовка шахиста. Нормативы комплекса ГТО как основа физической подготовки шахиста. Требование к режиму шахиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.
 6. Отечественная и зарубежная литература по шашкам. Обзор современной литературы по шашкам (периодика, специальные издания, тематические серии).
 7. Дебют. Понятие «дебютная новинка». Концентрический метод изучения дебютных систем. Стратегические идеи игры Каулена, Игры Петрова, Игры Бодянского обратная игра Бодянского.

2. Миттельшпиль.

1. Стратегическая и тактическая защиты. Приёмы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные удары, ловушки.
2. Шашечный перевес: в центре, на левом фланге, на правом фланге. Шашечные колонки. Блокада фланга и прорыв.
3. Размен как средство получения перевеса.
4. Преимущество центра против флангов.
5. Стратегическая атака: захват важных полей в центре d4(e5). Приёмы занятия сильных полей c3(f6), e3(d6), g3(b6). Рожон.
6. Стратегическая защита: размен атакующих шашек противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в теоретически ничейный
7. эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Компенсация за жертву шашки в середине партии, за счёт владения важными полями (форпост).

3. Эндшпиль.

1. Компенсация за шашку в дамочном эндшпиле.
2. Большой треугольник.
3. Проводка с3.
4. Этюдные окончания простых шашек.
5. Переход из дебюта в эндшпиль.
6. Проблемы перехода из миттельшпигля в эндшпиль.
7. Оценка позиции и план.

4. Тактика.

1. Тактические приёмы в эндшпиле.
2. Тактическая составляющая этюдов. Примеры.

5. Стратегия.

1. Стратегическая направленность в игре Каулена
2. Специфика охвата в игре Петрова.
3. Стратегический (общий план) в игре Бодянского и другие позиции со связкой левого фланга.

6. Практика.

1. Квалификационные турниры, анализ партий и типовых позиций, индивидуальные занятия.

2. Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся.
3. Партии по консультации, конкурсы решений задач, этюдов, нахождения позиций, сеансы одновременной игры.
4. Выполнение контрольно – нормативных и переводных требований.
5. Общефизическая подготовка.
6. Участие в официальных соревнованиях.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

ПО ОКОНЧАНИИ ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

1. Продемонстрировать знания за курсы начальной подготовки, учебно – тренировочной подготовки, подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства.
2. Получить зачёт по судейству и организации соревнований.
3. Рассказать о творческом наследии Н. Кукуева. В. Шошина, Д. Саргина. Знать довоенный период шашечной школы.
4. Владеть методами работы над дебютом. Показать знания стратегических идей игры Каулена, игры Петрова, игры Бодянского, обратной игры Бодянского.
5. Показать умение создавать слабости в лагере противника.
6. Владеть приёмами борьбы в сложных дамочных окончаниях.
7. Знать схему построения индивидуального плана и графика тренировочных занятий шашками.
8. Понимать значение двигательной активности шахматиста.
9. Сделать обзор шашечной периодики и сборников турнирных партий крупнейших соревнований.
10. Подтвердить норматив мастера спорта России.
11. Сдать зачёт по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.

Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки первого года обучения, второго года обучения:	≈ 120,180		
	История возникновения вида спорта	≈ 13,20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.

	и его развитие			Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13,20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13,20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13,20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13,20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13,20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства.	≈ 14,20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о

	Правила вида спорта			спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14,20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14,20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочных этапах первого, второго, третьего годов обучения; четвертого года обучения:	≈ 600; 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70; 107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения	≈ 70; 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

	олимпийского движения			Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70; 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70; 107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70; 107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70; 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60; 106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60; 106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈ 60; 106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные совершенствования спортивной системы тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего	Всего на этапе высшего	≈ 1200		
--------------	------------------------	----------------	--	--

спорти вного мастер ства	спортивного мастерства:			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика и травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки.

				Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

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

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шашки» учитываются организацией МБУ ДО «СШОР им. В.М. Боброва», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного

плана.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

Таблица № 1

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

Таблица № 2

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

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
				Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства				
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки утепленные (зимние)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
6.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
7.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1

17. Кадровые условия реализации Программы:

1.1. Укомплектованность Организации МБУ ДО «СШОР им. В.М. Боброва» педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации программы:

- Абаулин В.И. Начала в шашечной партии. Москва, ФиС, 1965
- Адамович В.К. Позиционные приемы игры в русских шашках. Москва, ФиС, 1976
- Адамович В.К. Шашки. Рига, Авотс, 1982
- Блиндер Б.М. Избранные партии, окончания и этюды. Москва, ФиС, 1960
- Вигман В.Я. Радость творчества. Москва, ФиС, 1986

- Витошкин Л.С. Секреты этюдного творчества. Минск, Полымя, 1986
- Высоцкий В., Цинман Д. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Москва, РШД, 2014. - 5 том.
- Герцензон Б., Гершт С. Волшебник русских шашек. Лениздат, 1991
- Голосуев В.М. Мастера шашечных турниров. Лениздат, 1989
- Городецкий В.Б. Борьба в середине партии. Москва, ФиС, 1965
- Дунаевский А.И. Окончания в шашечной партии. Москва, ФиС, 1965
- Злобинский А.Д. Комбинации в русских шашках. Киев, Здоровья, 1985
- Калинский Д., Становский М. Шашечный этюд. Москва, ФиС, 1982
- Куличихин А.И. История развития русских шашек. Москва, ФиС, 1982
- Кукуев Н.А. 125 шашечных этюдов. Москва, ФиС, 1950
- Литвинович В., Негра Н. Курс шашечных дебютов. Минск, Полымя, 1985
- Литвинович В., Перченок И. Школа позиционной игры. Москва, ФиС, 1984
- Маламед В., Барский Ю. Курс шашечных окончаний. Москва, ФиС 1989
- Миротин Б., Козлов И. Тактика в русских шашках. Москва, ФиС, 1974
- Рамм Л.М. Курс шашечных начал. Москва, ФиС, 1953
- Решетников В., Троцких Г. Василий Соков. Москва, ФиС, 1985
- Русские шашисты. Москва, ФиС, 1987
- Сидлин А.М. Как оценивать позицию в шашках. Москва, ФиС, 1966
- Соминский С.С. Комбинационные идеи в русских шашках. Москва, ФиС, 1979
- Хацкевич Г.И. 25 уроков шашечной игры. Минск, Полымя, 1979
- Цирик З.И. Четверть века за шашечной доской. Харьков, Прапор, 1965
- Цирик З.И. Шашечный эндшпиль. Москва, ФиС, 1959
- Цукерник Э.Г. Антология шашечных комбинаций. Москва, ФиС, 1987
- Шмульян Т.Л. Середина игры в шашки. Москва, ФиС, 1954
- Агафонов В.П. Комбинация. Международные шашки. Москва, ФиС, 1984
- Агафонов В.П. Курс дебютов в международные шашки. Москва, ФиС, 1988
- Барский Ю.П. На 100 клетках. Москва, ФиС, 1985
- Барский Ю.П. Окончания в стоклеточных шашках. Москва, ФиС, 1970

- Бужинский Э., Шаус Я, Теория и практика международных шашек. Москва, ФиС, 1985
- Булат В., Свизинский В., Хацкевич Г. Комбинации в международных шашках. Минск, Полымя, 1984
- Гантварг А.А. 50 поединков на 100 клетках. Минск, Полымя, 1986
- Козлов И.П. Самоучитель игры в стоклеточные шашки. Москва, ФиС, 1965
- Колодиев Ю.В. Сто клеток и тысяча тайн. Киев, Реклама, 1982
- Лещинский Р.С. Победа советских шашистов в Бамако. Киев, Здоровья, 1984
- Масликов С.В. Программа обучения игре по международным шашкам. Казань, Регентъ, 2000
- Масликов С.В. Эндшпиль в международных шашках. Казань, Регентъ, 2001
- Мозер И. Шашечные окончания. Москва, ФиС, 1963
- Шаус Я.Л. Школа игры в международные шашки. Москва, ФиС, 1981
- Щеголев В.И. От новичка до чемпиона. Москва, ФиС, 1969
- Матвеев Л., Новиков А. Теория и методика физического воспитания. Москва, ФиС, 1976. - 2 т.

**Шашечные компьютерные программы,
используемые в учебно-тренировочном процессе на всех этапах спортивной подготовки.**

№	Название программы	Вид программы	Изучаемая тема
1	Эдэон-профи	Игровая программа и специализированная оболочка	Дебют
2	Торнадо	Встраиваемый аналитический модуль	Анализ партий и позиций
3	Tosha	Специализированная оболочка	

4	Гамблер	Игровой Интернет-сервер	Турнирная практика
5	Kallisto	Обучающая программа	Дебют
6	Тундра		Тактика
8	Aurora Borealis		Эндшпиль
10	Plus 600		
11	Магистр		Миттельшпиль
12	Shashki-Russian		
13	Draughts Navigator		