

Утверждаю
Директор МБУ СШ по шашкам
муниципального района
Ишимбайский район РБ


Д.Х.Сакаев

» сентября 2019г.



**Программа спортивной подготовки
по шашкам.
Стоклеточные шашки.**

**2019г.
г.Ишимбай**

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ:

ПРИЛОЖЕНИЕ №1 УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ №2 АНТИДОПИНГОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ

I. Пояснительная записка

Данная программа спортивной подготовки составлена в соответствии:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральными государственными требованиями к спортивным программам в области физической культуры и спорта.
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.12.2016г. №1365 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шашки»

Характеристика вида спорта.

Шашки – интеллектуальный вид спорта, в котором основной формой является единоборства двух интеллектов. Шашки являются одними из наиболее распространенных видов спорта в нашей стране и в мире. Поединок в шашках является абстрактным отображением борьбы. Каждый ход в поединке - это движение, замысел, удар, или подготовка защиты от наносимого или ожидаемого удара. Внутренний динамизм борьбы определяется интеллектуальным соперничеством играющих, которое направлено на решение задач, возникающих в ходе игры. Спортивная игра способствует развитию логического и творческого мышления, памяти, вырабатывает решительность и усидчивость. Тренировки вырабатывают критический подход к получению знаний, являются эффективным средством умственного развития, способствуют формированию внутреннего плана действий и способности действовать в уме.

В настоящее время шашки стали профессиональным видом спорта, тренировки носят спортивную направленность. Поэтому, развитие личности юных спортсменов происходит через шашечную игру в ее спортивной форме. Спорт вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке и т.д. Шашки сочетают в себе элементы спорта, науки и искусства, эффективно вырабатывают в учащих спортивное качество. Формирование этих качеств нуждается в мотивации, а тренировки в шашках способны создать у спортсмена сильнейшую мотивацию к выработке у себя определенных положительных свойств характера и способствуют гармоничному развитию личности. О социальной значимости шашек, их возрастающей популярности, можно судить по таким весомым аргументам, как создание и активное участие в различных международных организациях (Международная ассоциация интеллектуального спорта (IMSA) под эгидой Генеральной ассоциации международных спортивных федераций (GAISF) и других), занимающихся популяризацией и пропагандой различных видов спорта, проведением многочисленных международных соревнований.

В настоящее время, когда весь мир вступил на новый этап развития спорта, науки и техники, большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать её и делать логические выводы. Очень большую роль в формировании логического и системного мышления играют тренировки в шашках.

Актуальность программы

Актуальность данной программы состоит в том, что большое внимание уделяется не только формам работы, направленным на интеллектуальное и физическое совершенствование спортсменов, достижение ими высоких спортивных показателей, но и методике выработки

положительных социальных качеств личности: стрессоустойчивости, эмоционально-личностной адекватности, критичности мышления и креативности.

Цели и задачи программы

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности спортсменов.

Основной целью программы является подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд России и Республики Башкортостан для участия в соревнованиях ПФО, России, Европы и мира.

Для достижения основной цели решаются следующие образовательные, развивающие и воспитательные задачи:

- отбор одаренных спортсменов в области физической культуры и спорта;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития спортсменов;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в шашках;
- освоение теоретической подготовки шашкиста, позволяют спортсмену самостоятельно работать с литературой и компьютерными программами;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по виду спорта шашки;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по шашкам;
- подготовку одаренных спортсменов к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- Формирование личностных качеств спортсмена: целеустремленности, самостоятельности, выдержки, усидчивости, внимания, быстроты мышления, пространственного воображения.
- Воспитание этического поведения спортсмена на соревнованиях, сборах и в коллективе.

Структура и продолжительность освоения программы

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и подготовки юных спортсменов-шашкистов, результаты научных исследований по интеллектуальным видам спорта, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-шашкистов на различных этапах многолетней подготовки.

Программа имеет спортивную направленность деятельности.

Все этапы связаны между собой, что обеспечивает единое направление в учебно-тренировочном процессе многолетней тренировки шашкистов по мере роста спортивного мастерства спортсменов.

Минимальный срок реализации программы 11 лет и включает в себя следующие группы:
группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ)
группа высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных интеллектуальных и физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к спортивным занятиям.

Зачисление спортсменов по годам обучения проводится на основании сдачи контрольных нормативов. Требования к возрасту и наполняемости групп спортсменов, предусмотренные Программой, представлены в таблице.

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|---|--|--------------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 10-15 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2-х лет | 2 | 8 | 6-10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет | 3 | 10 | 6-8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения | 1 | 12 | 2-7 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства 2, 3 года обучения | Без ограничений | 14 | 2-7 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 1-5 |

Примечания:

1. В общее количество часовой нагрузки входит время проведенное спортсменами (по приказу образовательного учреждения) на выездах в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом региональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним (УТС), календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, календарным планом российской федерации по виду спорта шашки.

3. Возраст зачисления в группу ССМ-1 в порядке исключения может быть занижен, на основании

показанного результата в официальных соревнованиях, при наличии спортивного разряда КМС и выше.

4. Отдельные лица, проходящие подготовку на этапе начального обучения, не достигшие установленного возраста для перевода на тренировочный этап, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа тренерского совета.

5. При объединении в одну группу спортсменов, разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Требования к количественному и качественному составу групп этапов подготовки

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) | Разрядные требования |
|---|------------------------------------|---|-------------------------------|------------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 1 г. об. | 7 | 10-15 | без разряда |
| | 2 г. об. | 7 | 10-14 | без разряда, 25 % - 3 юн. р. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 г. об. | 8 | 6-10 | 50 % - 3 юн. р. 50 % - 2 юн. р. |
| | 2 г. об. | 8 | 6-10 | 50 % - 2 юн. р. 50 % - 1 юн. р. |
| | 3 г. об. | 10 | 6-8 | 50 % - 1 юн. р. 50 % - 3 р. |
| | 4 г. об. | 10 | 6-8 | 100 % - 3 р. |
| | 5 г. об. | 11 | 6-8 | 50 % - 2 р. 50 % - 1 р. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 12 | 2-7 | КМС |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 1-5 | МС, МСМК |

Структура годичного цикла

Годичный цикл в шашках обычно состоит из пяти периодов: двух подготовительных, двух соревновательных и переходного (восстановительного).

Первый подготовительный период:

- втягивающий этап;
- базовый этап;
- специально-подготовительный этап;
- предсоревновательный этап;
- первый соревновательный период;
- второй подготовительный период;
- второй соревновательный период;
- восстановительный период.

Каждый этап подготовки разделяется на микроциклы, имеющие свою направленность, продолжительностью 5-7 дней. (В течение учебного года, с сентября по май, оптимальны недельные микроциклы; во время летних каникул продолжительность микроциклов определяется задачами подготовки на данном этапе.)

В группах «ССМ до 1 года» в первый учебный год предполагается 1248 академических часов, Количество часов обучения в неделю в спортивных группах составляет 24 часа или 18 часов.

$24 \text{ час} * 52 \text{ нед.} = 1248 \text{ акад. часа за учебный год}$

В группах «ССМ свыше 1 года» 1456 академических часов. Количество часов обучения в неделю в спортивных группах составляет 28 часов соответственно.

$28 \text{ час} * 52 \text{ нед.} = 1456 \text{ акад. часа за учебный год}$

В группах «ВСМ» предполагается 1664 академических часов. Количество часов обучения в неделю в спортивных группах составляет:

$32 \text{ час.} * 52 \text{ нед.} = 1664 \text{ акад. часа за учебный год}$

Программа состоит из четырех самостоятельных учебных курсов, рассчитанных на шашкистов определенных спортивных разрядов и определенных уровней теоретической подготовки. В то же время следует рассматривать эти курсы как единый учебный процесс, взаимосвязанный содержанием, формами и методами практических занятий. Курс построен концентрически - темы, изучаемые в каждом блоке, постепенно углубляются и расширяются, что позволяет не только систематизировать пройденный материал, но и обеспечить взаимосвязь между ранее изученным материалом и рассматриваемом вновь.

Такая структура позволит тренерам любых спортивных школ пользоваться унифицированной программой и создаст единое направление в учебно-тренировочном процессе подготовки высококвалифицированных шашкистов.

За основу при составлении программного содержания для данного курса взята программа С.С. Маньшина и Г.В. Громова «Подготовка юных шашкистов» 1-2 часть.

Курс групп совершенствования спортивного мастерства. В группах совершенствования спортивного мастерства первого года обучения (6-й год обучения по программе спортивной школы) на теоретическую часть занятий отводится - 398 часов и на практические занятия – 850 часов. 57 учебных часов занимает общефизическая подготовка, необходимая шашкистов высоких разрядов. На 7-й и 8-й год обучения возрастает объем занятий теорией и практикой – до 456 часов на теорию и 1000 часов на практику. Количество часов на общефизическую подготовку остается прежним – 57 часов. Таким образом, общее количество часов занятий на 6-й год обучения составляет 1248 учебных часа и на 7,8 год обучения - 1456 учебных часа и далее 1664 учебных часа.

Следует отметить, что в количестве часов, отведенных для практических занятий, преобладает время на анализ сыгранных партий, и чем выше квалификация спортсменов, от уровня I разряда до мастера спорта, тем больше времени, которое тренер уделяет этим занятиям.

На теоретических занятиях значительная часть учебного времени занимает изучение типовых позиций миттельшпиля (100 часов) и теории дебютов (от 90 до 140 учебных часов).

Содержание программы и обучение для групп ССМ, ВСМ адаптируется каждым тренером отделения шашек в соответствии с учебно-тематическим планом. Раскрытие темы занятий, наполнение ее конкретным содержанием определяется во многом индивидуальным подходом к изучаемой теме.

Следует учитывать и то обстоятельство, что шашки это чрезвычайно динамично развивающийся вид спорта. Во всем мире проходит огромное количество турниров дающих большой материал для теоретических исследований.

Характеристика спортсменов, которым адресована программа

В группах «ССМ до 1 года» и «ССМ свыше 1 года» – квалифицированные юные шашкисты кандидаты в мастера спорта (КМС) от 11 лет.

В группах «ВСМ» - спортсмены, достигшие мастерского уровня игры: мастера спорта, международные мастера и кандидаты в мастера спорта с международным рейтингом.

Следует учитывать, что в настоящее время шашки, как и другие виды спорта, стремительно молодеют и возраст спортсменов, входящих в те или иные спортивные группы, может быть и ниже нормативного (многим юным мастерам подчас нет и 16 лет).

Количество спортсменов в каждой из групп определяется нормативами Министерства спорта Российской Федерации.

Формы и методы обучения

На протяжении всего процесса обучения шашисты изучают теорию игры и участвуют в различных шашечных соревнованиях. Это относится и к шашистам начальных разрядов первого года обучения и к уже сформировавшимся спортсменам, достигшим уровня КМС и выше.

Теоретическая часть – изучения различных стадий шашечной партии, знакомство с тактическими и позиционными приемами игры (эти темы составляют значительную часть теоретических занятий на ранних этапах обучения). Знакомство с творчеством ведущих гроссмейстеров прошлого и настоящего времени, выработка собственного стиля игры спортсменов, (такие формы обучения целесообразны со спортсменами высоких спортивных разрядов). Продолжаются занятия и в компьютерной лаборатории для шашистов всех разрядов и различных групп обучения. Подробно теоретическая часть для шашистов различных групп обучения изложена в учебно-тематическом плане.

Практическая часть тренировочные турниры, квалификационные турниры, анализ сыгранных партий (для шашистов младших разрядов); консультационные партии, участие в шашечных фестивалях, чемпионатах города, России, Международных турнирах и прочее (для шашистов высших разрядов).

Ожидаемый результат

ССМ до 1 года.

- Знакомства с классическим наследием ведущих шашистов России и мира;
- умение составлять стратегический план;
- знакомство с методикой расчета сложных вариантов;
- владение техникой игры в окончаниях партий на примерах творчества З. Цирика и других ведущих шашистов;
- умение пользоваться компьютерными базами данных;
- выполнение нормы КМС;

ССМ свыше 1 года

- Умение составлять индивидуальный план и график тренировок
- Отработка полного и точного расчета
- Знакомство с методиками достижения оптимально спортивной формы перед соревнованием
- Умение самостоятельно проводить специальное исследование по различным аспектам теории
- Выполнение требований на получение званий: «Судья по спорту» и «Инструктор-общественник»

ВСМ

- Умение составлять индивидуальный план и график тренировок
- Отработка полного и точного расчета
- Знакомство с методиками достижения оптимально спортивной формы перед

соревнованием

- Умение самостоятельно проводить специальное исследование по различным аспектам теории
- Выполнение требований на получение званий: «Судья по спорту» и «Инструктор-общественник»
- Участвовать в семинарах и курсах по шашкам

**II. Учебно-тематический план
для групп ССМ 1 года (8 учебный год)**

| № п/п | Изучаемая тема, практические занятия | Кол-во часов | |
|------------------------------|---|--------------|----------|
| | | теория | практика |
| Теоретические занятия | | | |
| I. | Начало партии | 120 | |
| 1,1 | Открытые дебюты и форсированные варианты | 40 | |
| 1,2 | Полуоткрытые дебюты | 20 | |
| 1,3 | Закрытые дебюты | 20 | |
| 1,4 | Связь дебюта и миттельшпиля | 20 | |
| 1,5 | Работа с базами данных на компьютере | 20 | |
| II. | Середина игры | 170 | |
| 2,1 | Типовые позиции миттельшпиля. Позиции с изолированной шашкой. | 20 | |
| 2,2 | Классические позиции на примере партий: Т. Сейбрандса, А. Дыбмана, П. Гестема | 20 | |
| 2,3 | Развитие комбинационного зрения. Расчет вариантов. | 30 | |
| 2,4 | Теория темпов по методике Л.М. Рамма. Внимание к возможностям противника. | 20 | |
| 2,5 | Игра в миттельшпиле и переход в эндшпиль. | 20 | |
| 2,6 | Атака в центре и на флангах | 20 | |
| 2,7 | Атака, защита и контратака на примерах партий А. Чижова, А. Дыбмана, А. Георгиева | 20 | |
| 2,8 | Позиции с активными бортовыми шашками | 20 | |
| III. | Окончания партии | 126 | |
| 3,1 | Шашечные окончания в практике: З. Цирика, Ю. Барского. Шашечные этюды. | 20 | |
| 3,2 | Дамочные окончания. Теоретические позиции. | 20 | |
| 3,3 | Общая стратегия эндшпиля. | 24 | |
| 3,4 | Окончания четыре против двух. | 20 | |
| 3,5 | Окончания пять против двух. | 20 | |
| 3,6 | Переход в эндшпиль и размен – как способ использования материального или позиционного перевеса. | 12 | |
| 3,7 | Эндшпильная техника на примерах творчества чемпионов мира. | 10 | |
| IV. | Шашечная композиция. Решение этюдов. | 20 | |
| V. | Основы методики тренировки шашкистов | 8 | |
| VI. | История развития шашек | 21 | |
| 6,1 | Романтизм в шашках. В. Соков, А. Дыбман | 4 | |
| 6,2 | Позиционная игра Т. Сейбрандса | 4 | |
| 6,3 | Чемпионы мира от И. Вейса до А. Георгиева | 4 | |

| | | | |
|-----|--|-------------|--------------|
| 6,4 | Шашки 2-й половины XX века | 4 | |
| 6,5 | Современные шашисты: А. Георгиев, А.Чижов, А.Шварцман | 5 | |
| | Итого часов | 465 | |
| 1 | Анализ сыгранных партий с использование базы компьютерных данных | | 305 |
| 2 | Занятия в компьютерной лаборатории (тестовые задания, решение задач, работа с базами данных) | | 200 |
| 3 | Теоретические семинары. Контрольные нормативы. | | 45 |
| 4 | Квалификационные турниры | | 170 |
| 5 | Общесфизическая подготовка. | | 63 |
| | Итого часов | | 783 |
| | Всего часов теории и практики | 1248 | часов |

**Учебно-тематический план
для групп ССМ свыше 1 года (9 учебный год)**

| № п/п | Изучаемая тема, практические занятия | Кол-во часов | |
|------------------------------|---|--------------|----------|
| | | теория | практика |
| Теоретические занятия | | | |
| I. | Начало партии | 110 | |
| 1,1 | Открытые дебюты и форсированные варианты | 30 | |
| 1,2 | Полуоткрытые дебюты | 30 | |
| 1,3 | Закрытые дебюты | 20 | |
| 1,4 | Связь дебюта и миттельшпиля | 10 | |
| 1,5 | Работа с базами данных на компьютере | 20 | |
| II. | Середина игры | 130 | |
| 2,1 | Типовые позиции миттельшпиля. Позиции с изолированной шашкой. | 20 | |
| 2,2 | Классические позиции на примере партий: Т. Сейбрандс, А. Дыбман, П. Гестем | 20 | |
| 2,3 | Развитие комбинационного зрения. | 30 | |
| | Расчет вариантов. | | |
| 2,4 | Теория темпов по методике Л.М.Рамма. Внимание к возможностям противника. | 20 | |
| 2,5 | Игра в миттельшпиле и переход в эндшпиль. | 10 | |
| 2,6 | Атака в центре и на флангах | 10 | |
| 2,7 | Атака, защита и контратака на примерах партий А. Чижова, А.Дыбмана, А. Георгиева | 10 | |
| 2,8 | Позиции с особыми и активными бортовыми шашками | 10 | |
| III. | Окончания партии | 110 | |
| 3,1 | Шашечные окончания в практике З.Цирика, Ю.Барского. Шашечные этюды. | 20 | |
| 3,2 | Дамочные окончания. Теоретические позиции. | 20 | |
| 3,3 | Нестандартные дамочные окончания. Примеры из творчества А. Дыбмана | 20 | |
| 3,4 | Окончания четыре против двух. | 10 | |
| 3,5 | Окончания пять против двух. | 10 | |
| 3,6 | Переход в эндшпиль и размен – как способ использования материального или позиционного перевеса. | 10 | |
| 3,7 | Эндшпильная техника на примерах творчества чемпионов мира. | 20 | |
| IV. | Шашечная композиция. Решение этюдов. | 27 | |
| V. | Основы методики тренировки шашкистов | 20 | |

| | | | |
|------------|--|-------------|--------------|
| VI. | История развития шашек | 85 | |
| 6,1 | Романтизм в шашках. В. Соков, А.Дыбман | 10 | |
| 6,2 | Позиционная игра Т. Сейбрандса | 20 | |
| 6,3 | Чемпионы мира от И. Вейса до А. Георгиева | 20 | |
| 6,4 | Развитие шашек во 2-й половине XX века | 20 | |
| 6,5 | Творчество современных шашистов: А. Георгиева, А.Чижова, А.Шварцмана | 15 | |
| | Итого часов | 482 | |
| 1 | Анализ сыгранных партий с использованием базы компьютерных данных | | 470 |
| 2 | Занятия в компьютерной лаборатории (тестовые задания, решение задач, работа с базами данных) | | 184 |
| 3 | Теоретические семинары. Контрольные нормативы. | | 45 |
| 4 | Квалификационные турниры, соревнования | | 200 |
| 5 | Общесфизическая подготовка. | | 75 |
| | Итого часов | | 974 |
| | Всего часов теории и практики | 1456 | часов |

**Учебно-тематический план
для групп ССМ 2 года (9 учебный год)**

| № п/п | Изучаемая тема, практические занятия | Кол-во часов | |
|------------------------------|---|--------------|----------|
| | | теория | практика |
| Теоретические занятия | | | |
| I. | Начало партии | 130 | |
| 1,1 | Открытые дебюты и форсированные варианты | 45 | |
| 1,2 | Полуоткрытые дебюты | 25 | |
| 1,3 | Закрытые дебюты | 30 | |
| 1,4 | Связь дебюта и миттельшпиля | 10 | |
| 1,5 | Работа с базами данных на компьютере | 20 | |
| II. | Середина игры | 150 | |
| 2,1 | Типовые позиции миттельшпиля. Позиции с изолированной пешкой. | 20 | |
| 2,2 | Классические позиции на примере партий Т.Сейбрандс, А.Дыбман, П.Гестем | 30 | |
| 2,3 | Развитие комбинационного зрения. Расчет вариантов. | 30 | |
| 2,4 | Теория темпов по методике Л.М.Рамма. Внимание к возможностям противника. | 30 | |
| 2,5 | Игра в миттельшпиле и переход в эндшпиль. | 10 | |
| 2,6 | Атака в центре и на флангах | 10 | |
| 2,7 | Атака, защита и контратака на примерах партий А. Чижова, А.Дыбмана, А. Георгиева | 10 | |
| 2,8 | Позиции с активными бортовыми пешками | 10 | |
| III. | Окончания партии | 90 | |
| 3,1 | Шашечные окончания в практике З.Цирика, Ю.Барского Шашечные этюды. | 10 | |
| 3,2 | Дамочные окончания. Теоретические позиции. Примеры из творчества А. Дыбмана | 10 | |
| 3,3 | Общая стратегия эндшпиля. | 20 | |
| 3,4 | Окончания четыре против двух. | 14 | |
| 3,5 | Окончания пять против двух. | 16 | |
| 3,6 | Переход в эндшпиль и размен – как способ использования материального или позиционного перевеса. | 10 | |
| 3,7 | Эндшпильная техника на примерах творчества чемпионов мира. | 10 | |
| IV. | Шашечная композиция. Решение этюдов. | 30 | |

| | | | |
|------------|--|-------------|--------------|
| V. | Основы методики тренировки шашистов | 10 | |
| VI. | История развития шашек | 20 | |
| 6,1 | Романтизм в шашках. В. Соков, А.Дыбман | 4 | |
| 6,2 | Позиционная игра Т.Сейбрандс | 4 | |
| 6,3 | От И.Вейса до А. Георгиева | 4 | |
| 6,4 | Шашки 2-й половины XX века | 4 | |
| 6,5 | Современные шашисты А. Георгиев, А.Чижов, А.Шварцман | 4 | |
| | Итого часов | 430 | |
| 1 | Анализ сыгранных партий с использование базы компьютерных данных | | 355 |
| 2 | Занятия в компьютерной лаборатории (тестовые задания, решение задач, работа с базами данных) | | 210 |
| 3 | Теоретические семинары. Контрольные нормативы. | | 20 |
| 4 | Квалификационные турниры | | 236 |
| 5 | Общесфизическая подготовка. | | 37 |
| | Итого часов | | 858 |
| | Всего часов теории и практики | 1456 | часов |

**Учебно-тематический план
для групп ССМ 3 года (10 учебный год)**

| № п/п | Изучаемая тема, практические занятия | Кол-во часов | |
|------------------------------|---|--------------|----------|
| | | теория | практика |
| Теоретические занятия | | | |
| I. | Начало партии | 102 | |
| 1,1 | Открытые дебюты и форсированные варианты | 38 | |
| 1,2 | Полуоткрытые дебюты | 18 | |
| 1,3 | Закрытые дебюты | 18 | |
| 1,4 | Связь дебюта и миттельшпиля | 10 | |
| 1,5 | Работа с базами данных на компьютере | 18 | |
| II. | Середина игры | 114 | |
| 2,1 | Типовые позиции миттельшпиля. Позиции с изолированной шашкой. | 20 | |
| 2,2 | Классические позиции на примере партий Т.Сейбрандс, А.Дыбман, П.Гестем | 20 | |
| 2,3 | Развитие комбинационного зрения. | 26 | |
| | Расчет вариантов. | | |
| 2,4 | Теория темпов по методике Л.М.Рамма Внимание к возможностям противника. | 20 | |
| 2,5 | Игра в миттельшпиле и переход в эндшпиль. | 10 | |
| 2,6 | Атака в центре и на флангах | 10 | |
| 2,7 | Защита и контратака на примерах партий А. Чижова, А.Дыбмана, А. Георгиева | 8 | |
| 2,8 | Позиции с активными бортовыми шашками | - | |
| III. | Окончания партии | 62 | |
| 3,1 | Шашечные окончания в практике З.Цирика, Ю.Барского Шашечные этюды. | 6 | |
| 3,2 | Дамочные окончания. Теоретические позиции. Примеры из творчества А. Дыбмана | 16 | |
| 4,2 | Дамочные окончания. Теоретические позиции. Примеры из творчества А. Дыбмана | 16 | |
| 3,4 | Окончания четыре против двух. | 6 | |
| 3,5 | Окончания пять против двух. | 6 | |
| 3,6 | Переход в эндшпиль и размен – как способ использования материального или позиционного перевеса. | 6 | |
| 3,7 | Эндшпильная техника на примерах творчества чемпионов мира. | 6 | |
| IV. | Шашечная композиция. Решение этюдов. | 18 | |

| | | | |
|------------|--|-------------|--------------|
| V. | Основы методики тренировки шашкистов | 6 | |
| VI. | История развития шашек | 22 | |
| 6,1 | Романтизм в шашках. В. Соков, А.Дыбман | 4 | |
| 6,2 | Позиционная игра Т.Сейбрандс | 4 | |
| 6,3 | От И.Вейса до А. Георгиева | 4 | |
| 6,4 | Шашки 2-й половины XX века | 4 | |
| 6,5 | Современные шашкисты А. Георгиев, А.Чижов, А.Шварцман | 6 | |
| | Итого часов | 324 | |
| 1 | Анализ сыгранных партий с использованием базы компьютерных данных | | 270 |
| 2 | Занятия в компьютерной лаборатории (тестовые задания, решение задач, работа с базами данных) | | 144 |
| 3 | Теоретические семинары. Контрольные нормативы. | | 30 |
| 4 | Квалификационные турниры | | 162 |
| 5 | Общефизическая подготовка. | | 75 |
| | Итого часов | | 642 |
| | Всего часов теории и практики | 1456 | часов |

**Учебно-тематический план
для групп ВСМ (11 учебный год)**

| № п/п | Изучаемая тема, практические занятия | Кол-во часов | |
|------------------------------|--|--------------|----------|
| | | теория | практика |
| Теоретические занятия | | | |
| I. | Начало партии | 170 | |
| 1,1 | Открытые дебюты и форсированные варианты | 48 | |
| 1,2 | Полуоткрытые дебюты | 30 | |
| 1,3 | Закрытые дебюты | 32 | |
| 1,4 | Связь дебюта и миттельшпиля | 20 | |
| 1,5 | Работа с базами данных на компьютере | 40 | |
| II. | Середина игры | 220 | |
| 2,1 | Нестандартные позиции со связками. | 40 | |
| 2,2 | Классические позиции на примере партий: Т. Сейбрандса, А. Дыбмана, П. Гестема | 30 | |
| 2,3 | Развитие комбинационного зрения. Расчет вариантов. | 30 | |
| 2,4 | Теория темпов по методике Л.М. Рамма. Внимание к возможностям противника. | 10 | |
| 2,5 | Игра в миттельшпиле и переход в эндшпиль. | 30 | |
| 2,6 | Атака в центре и на флангах | 20 | |
| 2,7 | Атака, защита и контратака на примерах партий: А. Чижова, А. Дыбмана, А. Георгиева | 40 | |
| 2,8 | Психологические аспекты игры в нестандартных позициях | 20 | |
| III. | Окончания партии | 140 | |
| 3,1 | Шашечные окончания в практике: И. Мозера, З. Цирика, Ю. Барского Шашечные этюды. | 30 | |
| 3,2 | Дамочные окончания. Теоретические позиции. Примеры из творчества А. Дыбмана | 15 | |
| 3,3 | Общая стратегия эндшпиля. | 20 | |
| 3,4 | Окончания четыре против двух. | 30 | |
| 3,5 | Окончания пять против двух. | 15 | |

| | | | |
|------------|--|-------------|--------------|
| 3,6 | Эндшпильная техника на примерах творчества чемпионов мира. | 30 | |
| IV. | Шашечная композиция. Решение этюдов. | 30 | |
| V. | Основы методики тренировки шашкистов | 20 | |
| VI. | История развития шашек | 100 | |
| 6,1 | Романтизм в шашках. Творчество чемпионов: В. Сокова, А. Дыбмана, Т. Сейбрандса | 20 | |
| 6,2 | Позиционная игра А. Шварцмана | 20 | |
| 6,3 | История развития шашек от И. Вейса до А. Георгиева | 20 | |
| 6,4 | Развитие шашечного спорта в России и мире. | 20 | |
| 6,5 | Творчество современных шашкистов: А. Георгиева, А. Чижова, А. Шварцмана | 20 | |
| | Итого часов | 680 | |
| 1 | Анализ сыгранных партий с использованием базы компьютерных данных | | 380 |
| 2 | Занятия в компьютерной лаборатории (тестовые задания, решение задач, работа с базами данных) | | 284 |
| 3 | Теоретические семинары. Контрольные нормативы. | | 45 |
| 4 | Квалификационные турниры, соревнования | | 200 |
| 5 | Общефизическая подготовка. | | 75 |
| | Итого часов | | 984 |
| | Всего часов теории и практики | 1664 | часов |

III. Методическая часть программы

Программные требования по годам обучения

ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Шашечный кодекс России и ФМЖД. Судейство и организация соревнований

Зачет по судейству и организации соревнований. Судейская и инструкторская практика.

2. Исторический обзор

Советские мастера и гроссмейстеры 60-х— 80-х годов. Роль В.С. Литвиновича в систематизации и исследовании дебютной теории. Работы З. И. Цирика в области окончаний.

3. Начало партии

Принципы создания индивидуального дебютного репертуара.

Начало «Старая партия». Форсированные варианты

«Новое начало». Идея игры черных, если белые не вторгаются на поле с6.

«Вилочка». Игра на окружение при переразвитии у белых.

«Киевская защита». Система с разменом белых 4. d4—c5.

Коловая система, возникающая после 1. c3-d4 f6— g5 2. b2—c3 g7—f6 3. c3—b4 h8—g7 4. b4-c5.

Начала «Обратная игра Боденского», «Игра Калена», «Игра Шммуляна», «Игра Боброва» — основные варианты.

Отказанные системы некоторых дебютов.

4. Середина игры

Связка правого фланга. Правила разыгрывания таких позиций. Симметричные позиции с взаимной связкой в центре, с косяковой или гамбитной симметрией. Их разыгрывание.

Жертвы для подготовки комбинации или создания цугцванга.

5. Окончаний

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

6. Литература по русским и международным шашкам

Исследование игры в работе Г. И. Хацкевича.

Работы. А. М. Сидлина, В. Б. Городецкого о середине игры. Монография З. И. Цирика об окончаниях. «Курс окончаний» В. Р. Маламеда. Методика работы с книгами, сборниками партий, периодическими изданиями.

7. Основы методики тренировки

Сочетание тренировок под руководством тренера с индивидуальной работой.

Выработка специфической логики для определения особенностей позиций. План игры.

Расширение запаса типовых тактических и стратегических идей.

Повышение дальности, быстроты и точности расчета. Анализ собственного творчества.

Создание индивидуальной системы подготовки к соревнованиям.

7. Спортивный режим

Знакомство с учением о биоритмах.

Владение основами психологических знаний для учета своих индивидуальных качеств и особенностей соперников

ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Исторический обзор

Развитие шашек в последние десятилетия. Системы проведения чемпионатов страны.

2. Начало партии

Начало «Городская партия». Игра белыми на окружение в системе с ходом a1—b2 и разменом

f4—g5.

«Игра Рамма-Цукерника». Основные системы «Игры Сокова».

Начала «Косяк», «Обратный косяк», «Обратный кол», «Обратный тычок» — основные системы.

3. *Середина игры*

Сочетание связки своего левого фланга с активной бортовой шашкой h6 (a3).

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

Типовые позиционные и тактические идеи при разыгрывании косяковых позиций.

4. *Окончания*

Две дамки и две простые против дамки и простой. Связь этюдного творчества с практической игрой.

5. *Литература по русским и международным шашкам*

Монография о дебютной теории В. С. Литвиновича и Н. Н. Негры. Исследование этюдного творчества в работе М. М. Становского. «Антология шашечных комбинаций» Э. Г. Цукерника. Сборники партий чемпионатов страны.

6. *Основы методики тренировки*

Значение соревнований в повышении спортивного мастерства. Методы достижения оптимальной спортивной формы перед соревнованиями. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями.

7. *Спортивный режим*

Режим шашиста во время соревнований.

ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. *Исторический обзор*

Эксперименты в системе проведения соревнований по русским шашкам. Чемпионаты мира и Европы.

2. *Начало партии*

Начала «Кол-угловик», «Обратный перекресток», «Игра Романычева», «Игра Медкова», «Тычок», «Жертва Кукуева» — основные системы. «Обратная игра Бодянского». Игра при связке.

Симметричные позиции после 1. e3—d4 d6—e5.

Начала «Игра Бодянского», «Игра Петрова» — обзор современных систем.

Системы игры с жеребьевкой начальных ходов.

3. *Середина игры*

Способы игры против шашки e5 (d4).

Гамбитные позиции. Важнейшие идеи.

Отработка полного и точного расчета в миттельшпильных позициях.

4. *Окончания*

Сочетание плана, конкретного расчета и применения знаний различных приемов игры в окончаниях.

5. *Литература*

Принципы составления картотеки по различным аспектам теории.

6. *Основы методики тренировки*

Индивидуальный план и график тренировочных занятий шашиста.

7. *Спортивный режим*

Врачебный контроль за физическим состоянием шашиста. Порядок его осуществления.

ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

В этих группах с шашистами ведется учебно-тренировочная работа на основе индивидуальных перспективных планов, составленных старшим тренером отделения.

Организационно-методические указания по освоению программы

При подготовке шашиста высокой квалификаций следует исходить из совершенствования тактического зрения, расчета, понимания позиций, техники игры в окончаниях.

Серьезная дебютная подготовка имеет смысл лишь при создании этого прочного «фундамента».

В учебно-тренировочных группах до 2-х лет главной задачей тренера-преподавателя является акцентирование внимания на элементы комбинационной техники.

обучающиеся должны научиться решать комбинации, не передвигая шашек, хорошо усвоить приемы устранения «мешающих» шашек соперника, «доставки» недостающих шашек, подрыва слабых полей, использования свободного темпа (роздыха).

Чтобы решение комбинаций не превратилось в механическую и однообразную работу, следует периодически проводить конкурсы решений, предлагать спортсменам самостоятельно отбирать наиболее красивые комбинации, попробовать свои силы в составлении несложных комбинаций. Это поможет формированию эстетического подхода к игре.

Спортсмены должны твердо усвоить значение и роль основных стадий партии: начала (дебюта), середины (миттельшпиля), окончания (эндшпиля); определение и взаимосвязь стратегии и тактики; знать основные приемы игры; понимать идеи наиболее популярных дебютов.

В учебно-тренировочных группах первого и второго годов обучения рекомендуется экономить учебное время, затрачиваемое на решение комбинаций, увеличивая домашние задания.

Изучение приемов игры в окончаниях также должно сопровождаться закреплением пройденного материала посредством большого количества решаемых дома примеров.

Следует помнить, что исключительно важна роль повторения. К главным темам программы нужно возвращаться в течение всего учебного года.

При изучении позиционной игры и дебютов следует помнить, что для каждого разряда глубина и объем освоения материала возрастают. Основные стратегические понятия (центр, бортовые шашки, связки, окружение и т. д.) постепенно обрастают для спортсменов все новым смыслом. Дебюты тоже изучаются в тесной связи с идеями позиционной игры.

Объяснение нового материала можно предварить еще за несколько занятий решением учебных позиций на предстоящую тему, тем самым подготавливая восприятие.

Объяснение нового материала можно проводить и на примерах из партий спортсменов. Можно также давать им учебные примеры для самостоятельного анализа и обобщения.

При изучении позиционной игры в учебно-тренировочных группах первых трех лет обучения главное для спортсменов - освоение техники борьбы за активные поля, фиксации бортовых шашек и разыгрывания связок.

В преподавании дебютов уже на первых шагах следует предупреждать «зубрежку» вариантов. Надо добиваться понимания спортсменами идеи дебюта, требовать от них словесного воспроизведения событий в начальной стадии партии. Это улучшает запоминание и развивает воображение спортсменов.

Спортсмены должны иметь отдельные тетради для теории, домашних заданий и записи партий.

На уровне третьего-второго разрядов начинается приобщение юных шашистов к

самостоятельной работе с литературой. Вначале рекомендуется осваивать только книги по тактике. В дальнейшем можно перейти к изучению литературы по дебюту, позиционной игре, окончаниям.

Сложнейшей проблемой уже на раннем этапе совершенствования шашкистов является повышение надежности игры. Проводить несложные комбинации обучающиеся способны достаточно рано. Гораздо труднее дается им предупреждение комбинации соперника. В этом направлении следует предпринять ряд воспитательных и специальных мер, повышающих концентрацию внимания и усидчивость.

Чтобы проверка возможных жертв со стороны противника стала привычной, можно применять сеансы одновременной игры с задачей: не попасться «а комбинацию, а также турниры с особым подсчетом очков (за пропущенную комбинацию отнимаются, а за проведенную — насчитываются дополнительные баллы).

Есть еще один метод «профилактики»: проверять наиболее уязвимые дамочные поля в своей позиции и определять, какие шашки соперника способны туда попасть. Это позволит предупреждать, по крайней мере, грубые просмотры.

В группах спортивного совершенствования происходит сочетание тренировок под руководством преподавателя с индивидуальной работой, спортсмены осваивают наследие прошлого и современные достижения в теории и практике, типовые стратегические идеи, учатся умению определять особенности позиции, намечать план игры.

Постоянное внимание должно быть уделено запасу типовых тактических идей, совершенствованию комбинационного зрения, работе над повышением дальности, быстроты и точности расчета, анализу собственного творчества партий крупнейших соревнований, овладению основами психологии, созданию индивидуальной системы подготовки к соревнованиям, определению задач по отработке отдельных элементов техники для каждого турнира.

Спортсмены должны изучить системы игры с жеребьевкой начальных ходов.

В группах высшего спортивного мастерства учебно-тренировочная работа ведется на основе индивидуальных перспективных планов.

В группах начальной подготовки теоретическим занятиям отводится не больше трети учебного времени. Главное внимание здесь уделяется турнирам, сеансам одновременной игры, тематическим партиям.

Начиная с третьего разряда рекомендуется играть только с записью партий.

При анализе партий важно не перегружать обучающихся информацией. Анализ партии должен служить и тренировкой расчета.

Для наглядности и лучшего запоминания характерные ошибки следует фиксировать в тетради. Анализ партии — важнейшее средство совершенствования логического мышления спортсменов.

В учебно-тренировочных группах применяются тематические турниры и сеансы одновременной игры.

В старших учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования в процесс формирования шашкиста, активно включается участие его в соревнованиях. В турнирных партиях происходит отработка техники, дебютного репертуара и расчета.

У специалистов нет единого мнения относительно оптимальной турнирной нагрузки. На уровне IV, III и II разрядов она может достигать 100—120 партий в год, поскольку продолжительность и напряженность партий еще невелика. При достижении первого разряда и кандидата в мастера достаточно 70—80 партий, так как они требуют более серьезной подготовки и осмысления.

Нецелесообразно участие в турнирах, где разница в силе соперников превышает два разряда.

При разборе партий методическое искусство тренера-преподавателя состоит в том, чтобы, во-первых, подчеркнуть логику стратегического плана, необходимость последовательного осуществления замысла, а во-вторых, отметить обязательность конкретного подхода к позиции,

тактической бдительности.

Большое значение имеет изучение практических окончаний. Им надо уделять много времени, чтобы обучающиеся усвоили специфику планирования и расчета на этой стадии партии.

Шашисты первого разряда и кандидаты в мастера должны готовить доклады и рефераты по различным аспектам теории, изучать периодические издания и специальные исследования. Методы их самостоятельной работы должны обязательно контролироваться и корректироваться тренером-преподавателем.

Перечень методического и материально-технического обеспечения к программе спортивной подготовки.

- кабинет для шашкистов, подготовленный к учебному процессу в соответствии с требованиями и нормами САНПиНа;
- комплекты шашек;
- шахматные часы;
- демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур;
- шашечные программы для ПК (обучающие программы, базы данных);
- стол для руководителя;
- столы и стулья для спортсменов;
- дидактический материал (диаграммы с заданиями по различным темам, пакеты контрольных работ);
- судейские и организационные документы (турнирные таблицы, протоколы, карточки участников);
- шашечная литература (учебники, задачки, периодика и др.);

IV. Система контроля и зачетные требования

Спортсмен, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль - является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей для достижения запланированного спортивного результата; оценка поведения спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности. В последние года значительно повысилось значение организации врачебнопедагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

анкетирование, опрос;

педагогическое наблюдение;

тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании. Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности; этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
формирование установки на тренировочную деятельность;
формирование волевых качеств спортсмена;
совершенствование эмоциональных свойств личности;
развитие коммуникативных свойств личности;
развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена - его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи:

«что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена - «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период - как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

нравственных;

волевых;

интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психологопедагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных. Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

Формы оценки результативности

По окончании каждого учебного года при переходе в следующую группу спортсмены должны знать весь материал, указанный в программных требованиях, и выполнить соответствующие квалификационные нормы.

По окончании учебного года в группах высшего спортивного мастерства учащиеся должны показать спортивные и творческие достижения согласно годовым индивидуальным планам, которые являются объективным критерием оценки результативности; результаты в квалификационных турнирах СДЮСШОР №2, городских и Всероссийских соревнованиях, первенствах Мира и Европы. В течение учебного года юные шашкисты принимают участие в 4-6 квалификационных турнирах, 5-6 турнирах городского и Российского календаря. Общее кол-во сыгранных партий составляет до 120 партий за учебный год в зависимости от квалификации шашкистов. По результатам турниров шашкисты получают или подтверждают спортивные разряды и звания, становятся победителями и призерами соревнований, повышают международный и российский рейтинг.

Медицинские, возрастные требования к спортсменам

Учреждение в рамках учебно-тренировочного процесса осуществляет медицинский контроль над состоянием здоровья лиц, проходящих подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные мероприятия. Результаты врачебных наблюдений используются для коррекции индивидуальных планов спортсменов проходящих подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Зачисление в группы проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины). Взять из договора

Медицинский контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами городского врачебно-физкультурного диспансера не менее 1 раза в год.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития. Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. Учебно-тренировочной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

V. Перечень информационного обеспечения Список литературы

Для спортсменов:

1. Абаулин В.И. Начала в шашечной партии. М., ФиС, 1965.
2. Адамович В.К. Positionные приемы игры в русских шашках. М., ФиС, 1976.
3. Блиндер Б.М. Избранные партии, окончания и этюды. М., ФиС, 1960.
4. Витошкин Л.С. Секреты этюдного творчества. Минск, Полымя, 1986.
5. Герцензон Б.М., Гершт С.С. Волшебник русских шашек. Лениздат, 1991.
6. Герцензон Б.М., Напреенков А. Шашки – это интересно. Л., Детская литература, 1989.
7. Голосуев В.М. Играйте в шашки. Лениздат, 1983.
8. Городецкий В.Б. Борьба в середине партии. М., ФиС, 1965.
9. Городецкий В.Б. Книга о шашках. М., Детская литература, 1984.
10. Дунаевский А.И. Окончание в шашечной партии. М., ФиС, 1965.
11. Злобинский А.Д. Комбинации в русских шашках. Киев, Здоровье, 1985.
12. Злобинский А.Д. Размышления за шашечной доской, Шашки всем, 2011г.
13. Калинин Д.М., Становский М.М. Шашечный этюд. М., ФиС, 1982.
14. Литвинович В.С., Перченков И.Р. Школа позиционной игры. М., ФиС, 1984.
15. Литвинович В.С., Негра Н.Н. Курс шашечных дебютов. Минск, Полымя, 1985.
16. Маламед В.Р., Барский Ю.П. Курс шашечных окончаний. М., ФиС, 1989.
17. Миротин Б.А., Козлов И.П. Тактика в русских шашках. М., ФиС, 1974.
18. Рамм Л.М. Курс шашечных начал. М., ФиС, 1953.
19. Цирик З.И. Шашечный эндшпиль. М., ФиС, 1959.
20. Шмульян Т.Л. Середина игры в шашки. М., ФиС, 1954.
21. Волчек А.А. Шашечный практикум 2000 позиций для самостоятельного решения, Минск, «Харвест», 2004.
22. Высоцкий В.Н., Горин А.П. Дебютная энциклопедия по русским шашкам (в 2-х томах) М., «Восток-ИЗДАТ», 2005.
23. Вирный А.Я. Немного о шашках, но по существу, М., 2004

Для тренеров:

1. Адамович В.К. Шашки. Рига, Авотс, 1982 (на латышском языке).
2. Вигман В.Я. Радость творчества. М., ФиС, 1986.
3. Голосуев В.М. Мастера шашечных турниров. Лениздат, 1989.
4. Гершт С.С. Из опыта мастера, СПб., 2013.
5. Куличихин А.И. История развития русских шашек. М., ФиС, 1982.

6. Кукуев Н.А. 125 шашечных этюдов. М., ФиС, 1950.
7. Русские шашисты. М., ФиС, 1987.
8. Сидлин А.М. Как оценить позицию в шашках. М., ФиС, 1966.
9. Соминский С.С. Комбинационные идеи в русских шашках. М., ФиС, 1979.
10. Хацкевич Г.И. 25 уроков шашечной игры. Минск, Польша, 1979.
11. Цирик З.И. Четверть века за шашечной доской. Харьков, Прапор, 1965.
12. Цукерник Э.Г. Антология шашечных комбинаций. М., ФиС, 1987.
13. Каплунов Я.Л. Секреты шашечного сундука, или Волшебные «тексты-матрешки», СПб., 2007
14. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. М., ФиС, 1975.
15. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания (в 2-х томах). М., ФиС, 1976.
16. Шашечный кодекс. М., «Советский спорт», 1986.
17. Шашечный кодекс России, Тихвин, 2003.

Приложение №1

Примерный годовой график расчета учебных часов для групп совершенствования спортивного мастерства первого года обучения

| Темы | | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего |
|--------|--|--|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|
| 1 | Физическая культура и спорт в стране | 2 | | | | | | | | | | | | 2 |
| 2 | Шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований | | | | | 3 | | | | | | | | 3 |
| 3 | Исторический обзор развития шашек | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | | | 21 |
| 4 | Начало партии | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 120 |
| 5 | Середина игры | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 170 |
| 6 | Окончания | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 126 |
| 7 | Основы методики тренировки шашкиста | | | 3 | | | | 2 | | 3 | | | | 8 |
| 8 | Спортивный режим и физическая подготовка шашкиста | | | | | 2 | | | | 1 | | | | 3 |
| 9 | Шашечная литература | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 20 |
| 10 | Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых положений. | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 59 | 675 |
| 11 | Теоретические и судейские семинары, контрольные работы и доклады обучающихся | | | 4 | | 4 | | 4 | | | 6 | 6 | 6 | 30 |
| 12 | Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований | | | | 5 | | | | | 5 | | | | 10 |
| 13 | Общеспортивная подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 14 | Участие в официальных соревнованиях | Согласно календарному плану соревнований | | | | | | | | | | | | |
| Всего: | | 102 | 100 | 107 | 105 | 108 | 101 | 108 | 99 | 106 | 103 | 103 | 106 | 1248 |

**Примерный годовой график расчета учебных часов для групп совершенствования
спортивного мастерства второго года обучения**

| Темы | | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего |
|--------|--|--|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|
| 1 | Исторический обзор развития шашек | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 85 |
| 2 | Начало партии | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 110 |
| 3 | Середина игры | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 130 |
| 4 | Окончания | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 110 |
| 5 | Основы методики тренировки шашкиста | | | 5 | | | | 5 | | | 5 | 5 | | 20 |
| 6 | Шашечная литература | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 27 |
| 7 | Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых положений. | 71 | 71 | 71 | 72 | 71 | 71 | 71 | 72 | 71 | 71 | 71 | 71 | 854 |
| 8 | Теоретические и судейские семинары, контрольные работы и доклады обучающихся | 7 | | | | 7 | | | 7 | 7 | | | 7 | 35 |
| 9 | Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований | | | | 5 | | | | | 5 | | | | 10 |
| 10 | Общеспортивная подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 75 |
| 11 | Участие в официальных соревнованиях | Согласно календарному плану соревнований | | | | | | | | | | | | |
| Всего: | | 124 | 118 | 122 | 124 | 124 | 113 | 120 | 123 | 127 | 121 | 123 | 117 | 1456 |

**Примерный годовой график расчета учебных часов для групп совершенствования
спортивного мастерства третьего года обучения**

| Темы | | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего |
|--------|--|--|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|
| 1 | Исторический обзор развития шашек | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 85 |
| 2 | Начало партии | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 110 |
| 3 | Середина игры | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 130 |
| 4 | Окончания | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 110 |
| 5 | Основы методики тренировки шашкиста | | | 5 | | | | 5 | | | 5 | 5 | | 20 |
| 6 | Шашечная литература | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 27 |
| 7 | Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых положений. | 71 | 71 | 71 | 72 | 71 | 71 | 71 | 72 | 71 | 71 | 71 | 71 | 854 |
| 8 | Теоретические и судейские семинары, контрольные работы и доклады обучающихся | 7 | | | | 7 | | | 7 | 7 | | | 7 | 35 |
| 9 | Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований | | | | 5 | | | | | 5 | | | | 10 |
| 10 | Общефизическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 75 |
| 11 | Участие в официальных соревнованиях | Согласно календарному плану соревнований | | | | | | | | | | | | |
| Всего: | | 124 | 118 | 122 | 124 | 124 | 113 | 120 | 123 | 127 | 121 | 123 | 117 | 1456 |

Примерный годовой график расчета учебных часов для групп высшего спортивного мастерства

| Темы | | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего |
|--------|--|--|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|
| 1 | Исторический обзор развития шашек | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 100 |
| 2 | Начало партии | 14 | 15 | 14 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 170 |
| 3 | Середина игры | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 19 | 19 | 19 | 19 | 220 |
| 4 | Окончания | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 140 |
| 5 | Основы методики тренировки шашкиста | | | 5 | | | | 5 | | | 5 | | 5 | 20 |
| 6 | Шашечная литература | | 6 | | 6 | 6 | | | | 6 | | 6 | | 30 |
| 7 | Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых положений. | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 864 |
| 8 | Теоретические и судейские семинары, контрольные работы и доклады обучающихся | 7 | | 7 | | | | | 7 | | 7 | | 7 | 35 |
| 9 | Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований | | | | 5 | | | | | 5 | | | | 10 |
| 10 | Общефизическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 75 |
| 11 | Участие в официальных соревнованиях | Согласно календарному плану соревнований | | | | | | | | | | | | |
| Всего: | | 138 | 137 | 143 | 142 | 137 | 130 | 136 | 137 | 142 | 144 | 136 | 142 | 1664 |

Приложение №2

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

. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Определение терминов

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

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы

крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего

количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Прохождение онлайн- курса РУСАДА возможно с 7 лет. Для спортсменов с 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022г. будет доступен онлайн-курс по ценностям Чистого спорта. Для спортсменов с 13 лет и старше доступен Антидопинговый онлайн-курс. По завершению онлайн-обучения и сдачи онлайн-теста выдается сертификат.

| Спортсмены | Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения |
|----------------------------------|---|-------------------------------------|---|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год |
| | 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. «Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год |
| | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | Тренер | 1 раз в месяц |
| | 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое | По назначению |

| | | | | |
|--|--|--|--|------------------|
| | | | обеспечение в регионе РУСАДА | |
| | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год |
| | 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год |
| | 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год |
| | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год |
| | 3. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению |
| | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |
| | 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год |
| Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год |
| | 2. Семинар | «Виды нарушений Антидопинговых правил» «Процедура | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | | |
|--|--|---|--|--|

