

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ПРИКАЗ

7 декабря 2022 г.

№ 424

г.Минск

Об учебной программе по шашкам

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте» и абзаца шестнадцатого подпункта 6.7 пункта 6 Положения о Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь, утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 июля 2006 г. № 963,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебную программу по шашкам (прилагается).
2. Директору учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по шахматам и шашкам» (С.А.Корчинский), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по шашкам в учебно-тренировочном процессе.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.
4. Настоящий приказ вступает в силу с момента подписания.

Министр

С.М.Ковальчук

УТВЕРЖДЕНО
Приказ Министра спорта
и туризма Республики Беларусь
07.12.2022 № 424

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по шашкам

ВВЕДЕНИЕ

Шашки – настольная логическая игра, сочетающая в себе элементы искусства, науки и спорта и является одной из самых древних игр.

Шашки способствуют развитию памяти, логического и творческого мышления, вырабатывают решительность, последовательность, умение принимать ответственные решения, учат критическому подходу к себе и своим соперникам.

В настоящее время, когда весь мир вступил на новый этап развития науки и техники, культуры и экономики, передовых технологий и социальной сферы, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать ее и делать логические выводы.

Очень большую роль в формировании логического и системного мышления играют шашки. Занятия шашками способствуют повышению интеллектуального уровня учащихся, умению концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени.

Настоящая учебная программа по шашкам (далее – Программа) предназначена для специалистов, тренеров-преподавателей по шашкам специализированных учебно-спортивных учреждений, детско-юношеских спортивных школ (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), а также обособленных структурных подразделений, включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта и училищ олимпийского резерва, разработана на основании Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте», Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, с учетом передового опыта работы, результатов научных исследований и тенденции развития шашек как вида спорта.

Программа сопряжена с нормативными правовыми актами Министерства здравоохранения, Министерства образования и Министерства спорта и туризма.

Программа определяет комплекс параметров многолетней спортивной подготовки спортсменов-учащихся по шашкам: этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (далее – УТ), этап спортивного совершенствования (далее – СПС), этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ). Предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления спортсмена высокого класса, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

обязательность преемственности задач, средств и методов тренировки юных и взрослых спортсменов;

неуклонное возрастание объема средств специальной (практической) подготовки и самостоятельной работы (с максимумом в группах высшего спортивного мастерства);

обязательность соблюдения принципов: направленности к высшим достижениям, индивидуально максимального достижения, углубленной специализации, углубленной индивидуализации, непрерывности тренировочного процесса, постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки спортсменов-учащихся.

В Программе установлены этапы многолетней спортивной подготовки спортсменов-учащихся, их продолжительность, приведена структура годичного цикла, определен режим учебно-тренировочного процесса по учебным годам, возрастные и методические особенности спортивной подготовки спортсменов-учащихся, излагается рекомендуемое содержание учебно-тренировочного процесса, теоретических и практических занятий по всем разделам подготовки, примерный тематический план воспитательной работы, определены мероприятия по обеспечению контроля спортивной подготовленности спортсмена-учащегося, включая оценку состояния здоровья, методическое и медицинское сопровождение, антидопинговое обеспечение, восстановительные средства и мероприятия.

Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по шашкам.

РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ГЛАВА 1

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ШАШКАХ

Имеющийся многолетний опыт работы специализированных учебно-спортивных учреждений по шашкам Республики Беларусь свидетельствует о том, что при четкой организации учебно-тренировочного процесса и высоком качестве уровня подготовки тренерско-преподавательского состава они являются отличной базой для привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, а также, для воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов физической культуры общеобразовательных школ.

Специализированные учебно-спортивные учреждения по шашкам Республики Беларусь, в соответствии с возложенными на них задачами:

- реализуют государственные программы развития физической культуры и спорта по подготовке спортивного резерва и мероприятия по их выполнению;

- обеспечивают организацию и проведение учебно-тренировочного процесса и осуществляют анализ его результатов;

- принимают участие в районных, городских, областных, республиканских и международных спортивных мероприятиях согласно календарному плану учреждения, утвержденному в установленном порядке;

- разрабатывают и утверждают учебные планы, реализуют программы подготовки учащихся на всех этапах обучения для специализированных учебно-спортивных учреждений и осуществляют контроль за их выполнением;

- осуществляют совместно с заинтересованными организациями научно-методическое и медицинское обеспечение отбора и подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

§ 1. Этапы многолетней подготовки и их задачи

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивного резерва включает в себя этапы многолетней подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях по шашкам, как представлено в таблице 1.

Таблица 1. Этапы многолетней подготовки спортсменов-учащихся в специализированных учебно-спортивных учреждениях по шашкам

Этапы подготовки	НП	УТ	СПС	ВСМ
Период подготовки (лет)	до 3 лет	1 – 6	1 – 6	не ограничено (выполнение требований уровня подготовки)

Примечание: срок обучения спортсменов-учащихся, выполнивших разрядные требования следующего этапа подготовки, может быть сокращен.

В ходе учебно-тренировочной работы должны решаться как общие, так и частные задачи, стоящие перед спортивными учреждениями (школами) на каждом из этапов многолетней подготовки спортсменов-учащихся высокого класса, основным из которых являются:

1-й этап – НП.

Задачи этапа: усвоение правил шашечной игры, основных элементов шашечной партии (дебют, миттельшпиль, эндшпиль), основных положений правил по шашкам; знакомство с историей происхождения шашек; участие в соревновательной деятельности; формирование у учащихся стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям шашками; укрепление здоровья и содействие гармоничному физическому развитию.

2-й этап – УТ.

Задачи этапа: дальнейшее освоение и совершенствование техники игры в миттельшпиль и эндшпиль; углубленное изучение избранных дебютов, стратегии и тактики шашек; накопление опыта участия в соревнованиях; обретение навыков в судействе соревнований; развитие моральных и волевых качеств спортсмена; умение анализировать свои выступления на соревнованиях; дальнейшее укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности спортсменов-учащихся.

3-й этап – СПС.

Задачи этапа: совершенствование индивидуального стиля спортсмена-учащегося; повышение уровня спортивно-технического, тактического мастерства за счет постепенного увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок; формирование направленности мотиваций, занимающихся на высокие спортивные достижения; дальнейшее развитие физических качеств.

4-й этап – ВСМ.

Задачи этапа: освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок; дальнейшее совершенствование всех сторон

подготовленности; достижение высот спортивного мастерства и их стабильность; формирование знаний и умений управления развитием своей спортивной формы, в том числе при подведении к ответственным соревнованиям; формирование психологической устойчивости.

§ 2. Спортивный отбор

Система спортивного отбора является важнейшей составляющей системы многолетней подготовки спортивного резерва.

Спортивный отбор на различных этапах многолетней подготовки имеет свои особенности и основан на применении основных принципов с использованием различных методов: педагогического, медико-биологического, психологического, социологического.

Критерии первичного отбора на этапе НП:

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий шашками;
- предрасположенность детей к занятиям шашками;
- оптимальный возраст для занятий шашками (не ранее 6 лет) с учетом готовности к тренировочным нагрузкам.

На этапе начальной специализации критериями спортивного отбора являются:

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий шашками;
- укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;
- формирование устойчивого интереса к занятиям шашками;
- усвоение программы обучения и выполнение контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревновательной деятельности.

Критерии спортивного отбора на этапе углубленной специализации:

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий шашками и гармоничное физическое развитие;
- усвоение программы обучения и выполнение контрольно-переводных нормативов;
- выполнение квалификационных требований;
- участие в соревновательной деятельности.

Спортивный отбор на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – это длинный многоступенчатый процесс, обеспеченный комплексной методикой оценки личности спортсмена с использованием различных методов исследования:

- оценка развития спортивно-технического мастерства (педагогический метод);

- выявление морфофункциональных особенностей, уровня физического развития, состояния анализаторных систем организма и состояния здоровья спортсмена (медико-биологический метод);
- определение индивидуальных особенностей психики спортсменов-учащихся, оказывающих влияние на решение задач в ходе спортивной борьбы (психологический метод);
- получение данных о спортивных интересах спортсменов-учащихся, раскрытие причинно-следственных связей формирования мотивации к длительным занятиям шашками и высокими спортивными достижениями (социологический метод).

§ 3. Режим и наполняемость учебных групп

Структура и режим работы учебных групп представлены в таблице 1 приложения 1.

Минимальный возраст начала занятий шашками детей в специализированных учебно-спортивных учреждениях – 6 лет.

Зачисление спортсменов-учащихся в специализированные учебно-спортивные учреждения по шашкам Республики Беларусь на очередной год обучения и этап подготовки (учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) производится при улучшении результатов выступлений в соревнованиях, по результатам тестирования по общей физической и специальной подготовке, при выполнении требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки.

Учебный план для групп высшего спортивного мастерства и спортивного совершенствования рассчитывается на 52 недели учебно-тренировочных занятий. Занятия проводятся, как правило, два раза в день; для учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки – 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях учреждения и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, проводимого в каникулярный период, учебно-тренировочных сборов и тренировок по индивидуальным заданиям.

Продолжительность одного учебного часа – 45 минут.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

четырёх академических часов в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;

трех – в учебно-тренировочных группах;

двух – в группах начальной подготовки.

§ 4. Организация и режим работы специализированных учебно-спортивных учреждений

Учебный год в специализированных учебно-спортивных учреждениях начинается с 1 сентября (в учреждении «Республиканский центр олимпийской подготовки по шахматам и шашкам» – с 1 января).

Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными требованиями к режиму работы и наполняемости учебных групп специализированных учебно-спортивных учреждений согласно таблице 1 приложения 1, примерным учебным планом для специализированных учебно-спортивных учреждений согласно таблице 2 приложения 1 и настоящей Программой.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам (со спортсменами-учащимися групп СПС и ВСМ или наиболее одаренными спортсменами-учащимися учебно-тренировочных групп), медико-восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Специализированные учебно-спортивные учреждения организуют и проводят в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, в свободное время воспитательную работу со спортсменами-учащимися по плану, утвержденному руководителем учреждения.

РАЗДЕЛ II ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ГЛАВА 2 ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

В группах НП осваивается теоретический материал, основные стратегические и тактические идеи дебюта, миттельшпиля, изучаются основы эндшпиля. Юные спортсмены принимают участие в спортивных соревнованиях, сеансах одновременной игры, конкурсах решения задач и комбинаций.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годичного цикла. С этой целью приведены план-схемы подготовки юных спортсменов, которые отражают основные количественные и качественные показатели организации и содержания учебно-

тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Схемы построены на основе календарной линейки с делением на месяцы и 52 недели, в результате чего все факторы в них даны во взаимосвязи между собой и во времени.

В целом план-схемы представляют собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию подготовки юных спортсменов.

Примерные план-схемы подготовки на годичный цикл для групп НП представлены в таблицах 3 и 4 приложения 1.

Учебный план

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп НП представлен в таблице 5 приложения 1.

ГЛАВА 3 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

В УТ группах первого и второго годов обучения спортсмены-учащиеся проходят этап начальной специализации. Практически в эти годы закладываются основы спортивного мастерства. Увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем разделам подготовки. В учебно-тренировочных группах третьего года и свыше трех лет обучения спортсмены-учащиеся проходят этап углубленной специализации. Продолжается совершенствование основ стратегии и тактики шашек. Развиваются психические, интеллектуальные качества спортсмена-учащегося. Изменяются функциональные возможности организма спортсмена-учащегося.

Планирование тренировочного процесса в УТ группах является сложным, имеющим свои особенности по годам обучения. Оно основывается на общей тенденции построения подготовки спортсмена-учащегося и включает в себя индивидуальные аспекты тренировки.

Примерное планирование тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах представлено в план-схемах согласно таблицам 6 – 9 приложения 1.

Основными задачами УТ этапа являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития;
- освоение нового теоретического материала;
- изучение и совершенствование стратегии и тактики шашек;
- приобретение судейских навыков;

– обучение ведению дневников тренировок.

Учебный план

Подготовка спортсменов в учебно-тренировочных группах включает получение теоретических знаний, совершенствование общей физической подготовленности, изучение и совершенствование технико-тактического мастерства. Распределение средств обучения и совершенствования этих видов представлено в примерном тематическом плане согласно таблице 10 приложения 1.

ГЛАВА 4 ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

В группах этого этапа ведется специализированная подготовка с учетом индивидуальных особенностей спортсменов-учащихся на основе комплексного процесса подготовки.

Основные задачи для спортсменов-учащихся групп СПС:

- повышать уровень общей физической подготовленности;
- индивидуализировать и совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- достигать стабильности результатов шашечной игры;
- приобретать опыт участия в соревнованиях;
- выполнять функции инструктора-общественника и получить звание судьи по спорту;
- выполнить классификационные нормативы.

Учебный план

Планирование учебно-тренировочного процесса в группах СПС осуществляется на основе ведущих положений теории и методики спортивной тренировки.

Учебный план состоит из теоретического материала, общей физической подготовки, изучения и совершенствования технико-тактического мастерства по разделам (дебют, миттельшпиль, эндшпиль).

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп СПС представлен в таблице 11 приложения 1.

Примерное планирование тренировочной нагрузки для данного контингента представлено в план-схемах согласно таблицам 12 – 14 приложения 1, которое может быть использовано как основа для планирования подготовки спортсменов-учащихся с учетом индивидуализации тренировочного процесса.

ГЛАВА 5

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основные задачи спортсменов-учащихся групп ВСМ:

- повышать уровень физического развития, совершенствовать психические качества спортсмена-учащегося;
- совершенствовать технико-тактическую подготовленность;
- повышать надежность и стабильность выступлений на спортивных соревнованиях;
- достигать наивысших спортивных результатов;
- выполнить норматив МС, МСМК.

Учебный процесс на этапе ВСМ должен строиться с учетом индивидуальных планов подготовки спортсмена-учащегося.

В годичном цикле подготовки определяются основные (главные) соревнования года для спортсмена-учащегося. Применительно к ним рассчитываются периоды, которые строятся на принципе закономерностей становления и сохранения спортивной формы – высшего состояния готовности к основным стартам сезона.

Учебный план

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп ВСМ представлен в таблице 15 приложения 1.

Примерное планирование тренировочной работы для спортсменов-учащихся, занимающихся в группах высшего спортивного мастерства, представлено в план-схемах согласно таблицам 16 и 17 приложения 1. Данное планирование подготовки спортсменов-учащихся может быть использовано как основа с учетом индивидуальных коррекций.

ГЛАВА 6

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в Беларуси

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт — составная часть общей культуры, одно из средств воспитания, укрепление здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования в шашках. Международное спортивное движение. Белорусская федерация шашек.

Общие сведения об истории развития шашек

Шашки — одна из самых древних игр. Известно, что ими увлекались еще египетские фараоны. Древние египтяне считали, что шашки изобрел бог мудрости Тот, а древние греки приписывали создание этой игры вестнику богов Гермесу, покровителю воров и торговцев.

Игра, подобная шашкам была распространена в Древнем Египте и первые упоминания о ней относятся к 1600 году до н.э. При раскопках обнаружена древняя «шашечная» доска с похожими друг на друга фишками и несколько изображений, запечатлевших игроков в процессе игры. В «египетские шашки» (как называли эту игру специалисты) играли и простые люди, и знать — вплоть до фараонов. Причем иногда за неимением доски игра велась прямо на земле, где от руки расчерчивали сетку.

Свои «шашки» были в древней Греции, Лидии, Фригии и др. местах. Чрезвычайно распространенная в древнем Риме игра «латрункули» (от «латро» — букв. воин, наемный солдат) относится к числу прямых предшественников европейских шашек. Упоминания о подобных играх можно найти в мировом фольклоре, литературных произведениях и трудах ученых (включая Одиссею Гомера, сочинения Геродота и римских авторов).

По одной из версий, шашки как таковые произошли от мавританской игры «алькерк», где использовались 12 фишек с каждой стороны и существовало правило взятия чужой фигуры «прыжком» через нее. Правда, фигуры в алькерке устанавливались на пересечении линий игрового поля, в шашках же они стали ставиться на поля-клетки — аналогично шахматным фигурам.

Метод передвижения шашек по полю (по диагонали) взят из правил передвижения королевы (ферзя) в шахматах. Именно этот факт в своё время был причиной того, что шашки в некоторых частях Англии до сих пор называют draughts — словом, обозначающим ход королевы в шахматах.

Название одной из разновидностей шашек checkers появилось от слова, обозначающего шахматную доску — checkered — что в переводе означает клетчатый. Пилигримы, приплывшие в Северную Америку из тех областей Англии, где игру в шашки было принято называть на

современный лад, стали причиной распространения слова checkers во всех англоязычных странах.

Гарольд Мюррэй, занимавшийся изучением истории шахмат и шашек, пришёл к выводу, что шашки распространялись по миру очень медленно – гораздо медленнее других настольных игр. Об этой игре он нашёл всего несколько упоминаний в период 12 – 16 веков. Всё говорит о том, что игра в этот период была распространена только на территории Англии, Франции и, возможно, Испании (есть упоминания о труде первого пособия о шашкам А.Торквемада, вышедшего именно в Испании в 1547 году, но не сохранившегося до наших дней).

Не найдено было и информации о запретах игры в шашки со стороны церкви. Хотя в это время церковь запрещала многие старые и новые игры, включая азартные (карточные, кости) и шахматы.

Исследования Гарольда Мюррэя говорят о том, что в 16-м веке с шашками что-то произошло и игра начала приобретать популярность и распространяться по Европе.

Примерно в 1535 году в правила шашек добавляют условие: если шашку соперника можно бить, то игрок обязан это делать. Это правило игры используется до сих пор в неизменном виде.

В средневековой Европе умение играть в шашки было составной частью рыцарского воспитания (по одной из версий, бытовавшее ранее название шашечной игры «дамы» обязано своим происхождением характерному для рыцарского сословия культу прекрасной дамы). Предпринимались попытки теоретического осмысления игры. Автором первого пособия по шашкам считается А.Торквемада: оно вышло в Испании в 1547, но до наших дней не сохранилось и известно лишь по упоминаниям и описаниям в других источниках. Примерно сто лет спустя похожие книги появляются во Франции, а затем и в др. европейских государствах.

Шашки были любимой игрой Адама Мицкевича, им он посвятил поэму «Warsaby». Наполеон Бонапарт предпочитал шашки шахматам, черпая в этой игре стратегию ведения боя, известно, что он никогда не расставался со своей перламутровой шашечной доской.

Шашки приобретают всю большую популярность в разных странах. В 19 в. стали проводиться национальные шашечные чемпионаты. Из-за отсутствия единых правил игры долгое время не удавалось организовать международные соревнования по шашкам. Наконец, был найден «компромисс» в виде 100-клеточных шашек (существует несколько красивых легенд о происхождении этой игры, исторические же источники свидетельствуют лишь, что она наверняка была известна во Франции еще

в нач. 18 в. – этот период и принято считать временем рождения французских – позднее международных – шашек).

В кон. 19 – первой трети 20 вв. проводились неофициальные чемпионаты мира по стоклеточным шашкам. В них побеждали преимущественно родоначальники игры – французы (И.Вейс, С.Бизо, М.Фабр, М.Райхенбах, П.Гестем), в 1910 – 1930 гг. мировой титул выигрывали также голландцы Г.Хообланд и Б.Шпрингер.

Всемирная федерация шашек (ФМЖД) основана в сентябре 1947 г. В том же году Федерация учредила звание международного гроссмейстера (присваивается в разных видах шашек). А уже в 1948 прошел первый в истории официальный чемпионат мира по шашкам (международным), победителем которого стал П.Розенбург (Нидерланды), после этого еще трижды повторивший свой успех. С выходом на международную арену в середине 1950-х советских спортсменов основная борьба за звание сильнейшего спортсмена в мире, как правило, велась между представителями СССР и Нидерландов, признанных «шашечных держав». В Голландии с давних пор существует массовый интерес к шашкам. Она считается центром развития стоклеток. В стране существует около 400 профессиональных шашечных клубов.

В конце 1950-х – сер. 1970-х гг. семь раз чемпионом мира становился И.Куперман (СССР). Трижды лучшим признавался советский спортсмен А.Андрейко. Затем пришла эпоха Х.Вирсмы, голландского мастера, шесть раз завоевывавшего чемпионский титул. Четырежды чемпионом был минчанин Анатолий Гантварг (СССР).

Штаб-квартира ФМЖД располагается в Эстонии. В нее сейчас входят национальные федерации более 70 стран Азии, Африки, Америки и Европы. Федерация ведет работу по признанию шашек Международным олимпийским комитетом.

Европейская конфедерация шашек (ЕДК). С 1965 она проводит чемпионат Европы (первоначально – Кубок Европы), проводит соревнования среди молодежи, женщин и ветеранов.

В 2012 году была основана Международная федерация шашек-64 (ИДФ) зарегистрированная в Болгарии. Эта международная федерация занимается развитием шашек-64 в мире, проведением мировых и континентальных чемпионатов по шашкам-64.

Континентальные соревнования по шашкам проходят также в Америке, Африке и Азии.

Меры обеспечения безопасности и профилактика травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий (соревнований, сборов)
по шашкам

Ответственность по обеспечению мер безопасности при организации и проведении учебно-тренировочных занятий (соревнований, сборов).

Морально-волевая, интеллектуальная и специальная психическая подготовка

Морально-волевые качества: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплинированность, уважение к товарищам.

Волевые качества и их значение для повышения спортивного мастерства спортсменов-учащихся. Основные средства волевой подготовки.

Содержание специальной психической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к спортивным соревнованиям. Приемы регуляции психоэмоционального состояния спортсмена-учащегося.

Методика непосредственной предсоревновательной психической подготовки спортсменов-учащихся перед стартом. Методы психорегулирующей тренировки и ее роль в подготовке высококвалифицированного спортсмена-учащегося.

Краткие сведения о строении и функциях организма

Опорно-двигательный аппарат, его строение и функции. Физическое развитие и опорно-двигательный аппарат. Влияние физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата. Нервно-мышечная система, ее функции. Строение мышцы. Значение сенсорных систем в регуляции функциональных состояний организма. Особенности развития центральной нервной системы. Физиологические особенности адаптации к умственным и физическим нагрузкам. Влияние занятий физической культурой и спортом на физическое развитие, функциональное состояние, физическую подготовленность.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Понятие о гигиене. Режим дня. Общие требования к питанию при регулярных занятиях шашками. Гигиена сна.

Гигиена питания: калорийность питания, общий расход энергии, значение отдельных пищевых веществ, значение витаминов в питании спортсмена-учащегося.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Правила их применения.

Гигиена одежды и обуви спортсмена-учащегося. Гигиена мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещения). Вспомогательные гигиенические мероприятия по восстановлению организма спортсмена-учащегося (душ, массаж, самомассаж, биомеханическая стимуляция мышц головы, кислородные коктейли). Понятие об инфекционных заболеваниях и мерах по их профилактике. Вред курения и употребления спиртных напитков.

Гигиена мест занятий шашками. Борьба с шумом. Освещение. Вентиляция. Общие санитарно-гигиенические требования к проведению соревнований по шашкам.

Врачебный контроль, самоконтроль.

Оказание первой медицинской помощи. Средства восстановления

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение врачебного контроля и самоконтроля спортсмена-учащегося в процессе тренировок и спортивных соревнований. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований спортсменов-учащихся в специализированных учебно-спортивных учреждениях по шашкам.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям шашками.

Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Понятие о травмах. Оказание первой помощи при несчастных случаях: при ушибах, ранах, растяжении связок, мышц, сухожилий. Вывихи. Переломы (закрытые, открытые).

Оказание первой медицинской помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечений, наложение первичной шины, повязок. Приемы искусственного дыхания.

Спортивный массаж как средство восстановления. Основные приемы массажа. Приемы самомассажа. Водные процедуры как средство восстановления (теплый душ, ванная, баня).

Физиотерапевтические средства восстановления.
Психотерапевтические средства восстановления.

Основы методики обучения и тренировки в шашках

Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных и умственных навыков, развития физических и морально-волевых качеств спортсменов-учащихся. Дидактические принципы и их применение в учебно-тренировочном процессе спортсмена-учащегося. Основные положения теории и практики шашек на различных этапах обучения. Средства и методы обучения. Начальное обучение шашкам и его организация. Последовательность изучения техники игры в шашках. Наиболее типичные ошибки в освоении техники игры в шашках и ее отдельных элементов. Способы их устранения. Значение комплексной подготовки спортсмена-учащегося для достижения высоких спортивных результатов. Физическая, техническая, психологическая и интеллектуальная подготовка спортсмена-учащегося.

Основные требования к организации и проведению учебно-тренировочных занятий. Режим тренировки: количество занятий в неделю, их продолжительность.

Урок как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Части урока, их задачи, содержание, продолжительность. Организация и содержание учебно-тренировочных занятий в зависимости от подготовленности спортсменов-учащихся.

Спортивное соревнование как продолжение тренировочного процесса, итог этапа подготовки, методы педагогического контроля уровня подготовленности. Особенности построения тренировочного процесса перед соревнованиями. Методы тренировки в соответствии с задачами подготовки, условиями занятий, возрастом, уровнем подготовленности.

Методы контроля за уровнем развития физической подготовленности и умственной работоспособности спортсменов-учащихся. Ознакомление с контрольными нормативами по общей и специальной подготовке различных групп спортсменов-учащихся.

Содержание предсоревновательных комплексов индивидуальных занятий. Основы методики самостоятельных занятий.

Планирование спортивной тренировки

Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год) и оперативное (на отдельные отрезки времени – период, мезоцикл, микроцикл, занятие). Основные положения перспективного,

текущего и оперативного планирования спортивной тренировки. Групповое и индивидуальное планирование. Их взаимосвязь. Значение индивидуального планирования. Индивидуализация планирования для женщин.

Календарь спортивных соревнований и его значение для планирования учебно-тренировочного процесса.

Учет индивидуальных особенностей спортсмена при составлении плана тренировки.

Формы учета выполнения учебно-тренировочных программ: групповой и индивидуальной. Журналы учета занятий. Индивидуальные отчеты о ходе учебно-тренировочного процесса.

Правила соревнований по шашкам. Организация и проведение соревнований

Значение соревнований, характер и способы их проведения. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Календарь соревнований. Подготовка мест соревнований, требования к ним. Порядок открытия и закрытия соревнований.

Системы проведения – круговая, швейцарская, схевенингенская и олимпийская (с выбыванием) и т.д.

Применение дополнительных показателей. При одинаковых результатах – коэффициенты Зонненборн-Бергера, Бухгольца, Солкофа, Шмольяна и т.д.

Участники: их возраст, разряды, обязанности и права.

Обеспечение участников соревнований медицинской помощью. Состав судейской коллегии, их обязанности. Воспитательная роль судьи. Объективность, внимательность, тактичность, компетентность, аккуратность – необходимые качества судьи. Прием и проверка заявок. Оценка результатов – личных, командных. Информация для зрителей и участников.

Антидопинговое образование

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

- Всемирная антидопинговая программа, ее цели и структура;
- фундаментальное обоснование Всемирного антидопингового кодекса;
- антидопинговая система Республики Беларусь;

- деятельность Национального антидопингового агентства;
- антидопинговые правила Республики Беларусь и международных федераций по видам спорта;
- процедура допинг-контроля;
- санкции за нарушение антидопинговых правил;
- влияние допинга на здоровье спортсмена.

ГЛАВА 7 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

§ 1. Содержание и формы организации занятий

По форме организации различают урочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по спорту, и внеурочные (самостоятельные), выполняемые по заданию или по личной инициативе спортсменов-учащихся. По содержанию учебного материала занятия бывают теоретические и практические. Все занятия подразделяются на учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, соревновательные.

Учебно-тренировочные занятия ставят своей целью усвоение нового материала. На учебно-тренировочных занятиях изучаются стратегия и тактика шашек, совершенствуется техника, решаются задачи общей физической подготовки.

Теоретические занятия проходят в форме лекций и бесед. Как правило, значительную часть теоретического материала спортсмены-учащиеся осваивают на практических занятиях.

На контрольных занятиях принимают зачеты по технико-тактической и общефизической подготовке для оценки качества учебно-тренировочной работы.

Соревновательные занятия проводят в форме неофициальных. Это может быть блицтурнир, конкурс решения задач, комбинаций, консультационная партия с целью выявления готовности спортсмена-учащегося к определенному этапу подготовки и т.п.

Основной формой организации занятий является урок, который состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В каждой части решаются определенные задачи.

§ 2. Общая физическая подготовка

Физическое воспитание в системе подготовки спортсменов-учащихся.

Связь умственной деятельности и физического воспитания. Все виды труда по своим основным физиологическим показателям можно разделить на два основных: физический и умственный.

Деление это нуждается в пояснении: в любом физическом труде есть умственные элементы, а в любом умственном – физические. Говорить о конкретном труде как физическом или умственном можно лишь по преобладанию в нем одного из этих компонентов. Умственный труд сложнее физического по физиологическому и психологическому наполнению. Он протекает невидимо, часто неслышно, неосознано и внешне кажется легким, но многие виды умственного труда отличаются повышенными эмоциональными нагрузками. В развитии человека очень важная роль принадлежит физическому компоненту. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию организма и его совершенствованию, укреплению здоровья, но и формирования духовных качеств личности. Все это становится возможным и реальным при правильной постановке физического совершенствования, осуществлении его в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим.

Взаимосвязь физического развития с умственным бывает прямой и обратной. Прямая связь – развитие умственных способностей, занимающихся при занятиях физической культурой. Обратная связь заключается в том, что укрепление здоровья, развитие физических сил составляют необходимое условие для нормального умственного развития человека. Это отмечал еще выдающийся ученый П.Ф.Лесгафт. В своем фундаментальном труде «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» он писал: «Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма и его отправлениях. Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического».

В результате осуществления оздоровительных задач физического воспитания повышается общая жизнедеятельность организма, что ведет к большой продуктивности в умственной деятельности. Значимость же физической подготовки для спортсмена трудно переоценить. Это относится не только к видам спорта, характеризующимся двигательной активностью, но и к единоборству интеллектов, таким, как шашечная игра. Интеллектуальная деятельность с позиций физиологии отличается большим мозговым напряжением, обусловленным концентрацией внимания на ограниченном круге явлений или объектов. В силу этого возбуждательный процесс в центральной нервной системе сосредоточен в сравнительно небольшой области нервных центров, что обуславливает их быстрое утомление.

В период спортивных соревнований спортсмены-учащиеся ведут малоподвижный образ жизни. Поэтому шашки можно назвать гиподинамическим видом спорта, а гиподинамия может привести не только к ухудшению спортивных результатов, но и к нарушению функций опорно-двигательного аппарата, систем кровообращения, дыхания, пищеварения и всего организма. Основным средством устранения дефицита мышечной деятельности для людей умственного труда являются физические упражнения.

Они приводят в действие естественные резервы человека, создавая и поддерживая основу высокой работоспособности, способность к длительному напряжению наиболее сложных функций нервной системы. При этом используются как упражнения общего воздействия (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, гимнастика и др.), так и упражнения направленного воздействия (дыхательные, статические).

Конкретный подбор и интенсивность упражнений может варьироваться в достаточно широких пределах в зависимости от личностных характеристик спортсмена-учащегося.

Общеразвивающие упражнения. Являются составной частью каждого занятия по физической подготовке. Общеразвивающие упражнения состоят из всевозможных движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний. Дозировка определяется уровнем физического развития и подготовленности спортсменов-учащихся, периодом учебно-тренировочного процесса и конкретными задачами тренировки.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками.

Упражнения для развития мышц шеи и туловища. В различных исходных положениях – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища.

Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах.

Упражнения для развития мышц всего тела. Сочетание движений различными частями тела (приседания с наклонами вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

Спортивные и подвижные игры. Футбол, баскетбол, настольный теннис, различные эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий

Легкоатлетические упражнения. Бег: для девочек – от 500 до 1000 м, от 1000 до 1500 м – для юношей; прыжки в длину с места, прыжки в высоту.

Общая физическая подготовка проводится регулярно в течение всего годичного тренировочного цикла в виде коллективных занятий под руководством тренера или самостоятельно в виде домашних заданий. В зависимости от этапа подготовки дозировка отдельных средств постепенно увеличивается. В конце каждого учебного года проводятся контрольные тесты по ОФП со сдачей нормативов.

Дневник самоконтроля

Чтобы правильно оценивать эффективность занятий спортом (физкультурой) спортсменам рекомендуется вести дневник самоконтроля, где он будет вести регулярный учет показателей своего здоровья, физического развития, режима тренировок, спортивных результатов и т.п.

Регулярно проводимый самоконтроль помогает анализировать влияние умственных и физических нагрузок на организм, что способствует обнаружению ранних признаков утомления, перенапряжения и, соответственно, коррекции учебно-тренировочного процесса. Самоконтроль не может заменить врачебного контроля. При появлении признаков выраженного утомления, перенапряжения, заболеваний надо обратиться к спортивному врачу.

Самоконтроль включает в себя простые общедоступные наблюдения: учет субъективных показателей (сон, аппетит, настроение, потливость, утомляемость во время тренировок, желание тренироваться и др.) и данные объективных исследований (пульс, масса тела, частота дыхания, динамометрия и др.).

Дневник можно дополнить характеристикой тренировочных нагрузок (продолжительность и др.), результатами простейших тестов, позволяющих оценивать физическую работоспособность, приспособляемость к нагрузке и т.д.

В дневнике самоконтроля следует вносить описание содержания тренировки, время ее проведения, спортивные результаты и т.п.

Спортсменам рекомендуется постоянно заполнять дневник самоконтроля и регулярно показывать его тренеру, при необходимости – врачу.

§ 3. Изучение и совершенствование стратегии, техники и тактики шашек

Группы НП первого года обучения

Изучение ходов и взятий шашек. Усвоение правил шашечной игры. Понятие о шашке и дамке, шашечной нотации, диагоналям шашечной доски. Освоение техники маневрирования дамкой по диагоналям. Нападение и защита. Размен. Сравнительная ценность шашек, расположенных на разных полях доски. Изучение простейших окончаний: застава, петля, вилка и др. Решение комбинаций в 1 и 2 хода. Понятие о центре в шашечной партии. Совершенствование навыков реализации большого материального преимущества. Первоначальное понятие о плане в шашечной партии. Участие в соревнованиях.

Группы НП свыше одного года обучения

В данном периоде обучения происходит формирование стойкого интереса к шашкам. Решение комбинаций в 2 и 3 хода. Решение позиций (оппозиция, прорыв, связка и др.). Совершенствование навыков реализации небольшого материального преимущества. Освоение техники ловли одинокой дамки (петля, треугольник Петрова). Освоение навыков анализа партий и типовых позиций. Участие в соревнованиях. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

УТ группы первого года обучения

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс.

Дидактические принципы педагогики в процессе обучения и тренировки.

Основными задачами периода начальной специализации являются расширение и дальнейшее совершенствование круга технико-тактических навыков, развитие морально-волевых качеств, приобретение соревновательного опыта. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

УТ группы второго года обучения

Основные задачи – расширение и совершенствование технико-тактического ведения партии, накопление опыта участия в соревнованиях, развитие морально-волевых и специальных психических качеств,

обеспечивающих стабильную игру и надежность выступлений в соревнованиях.

Дальнейшее совершенствование техники и тактики ведения партии осуществляется одновременно с развитием физических, психических, интеллектуальных возможностей организма.

Увеличение количества соревнований на этом этапе подготовки дает возможность проверить уровень подготовленности и потенциальных возможностей спортсмена-учащегося, определить стабильность владения техникой введения партии.

Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

УТ группы третьего года обучения

Тренировка как процесс всесторонней подготовки спортсмена-учащегося и приобретение им специальных знаний, навыков, качеств.

Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки спортсмена-учащегося.

Тренировочная нагрузка и работоспособность.

Система восстановительных мероприятий.

Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия.

Задача этапа подготовки: расширение и углубление технико-тактического мастерства спортсменов-учащихся с учетом их индивидуальных особенностей.

Этот год обучения характеризуется возросшим объемом требований, как по физической, так и по технико-тактической подготовке.

Изучение и совершенствование стратегии, тактики и техники игры ведется с учетом индивидуальных особенностей спортсменов-учащихся.

Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

УТ группы свыше трех лет обучения

В это время завершается подготовка в учебно-тренировочных группах, создается прочная база для перехода на этап СПС. Совершенствование стратегии, техники и тактики требует достижения высокого спортивного результата.

Сложнее становятся учебно-тренировочные занятия, условия их выполнения требуют от спортсменов-учащихся более высокого технико-тактического мастерства.

Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

Группы СПС первого года обучения

На данном этапе ведется специализированная подготовка с учетом индивидуальных особенностей спортсменов-учащихся. Основные задачи: совершенствовать технико-тактическое мастерство, развивать специальные качества спортсмена-учащегося, достигать высокого уровня всех сторон подготовленности, стабильности результатов в соревнованиях. Весомое место в подготовке спортсмена-учащегося в этот период занимают учебно-тренировочные сборы и соревнования, где объем тренировочных нагрузок постепенно должен увеличиваться. Совершенствуется индивидуальная подготовка спортсмена-учащегося.

Построение учебно-тренировочного и соревновательного процесса осуществляется с учетом особенностей индивидуального стиля ведения игры спортсмена-учащегося. Разрабатывается индивидуальный план подготовки спортсмена-учащегося.

Выполнение классификационных нормативов.

Группы СПС второго года обучения

Задачи этапа подготовки:

- расширить и совершенствовать арсенал технико-тактических средств;

- совершенствовать психические качества, обеспечивающие стабильность и надежность выступлений в спортивных соревнованиях.

Решение указанных задач подчинено основному направлению совершенствования спортивного мастерства на данном этапе, углубленной специализации и индивидуализации подготовки, а также стабильности результатов в учебно-тренировочном и соревновательном процессах.

Приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях.

Группы СПС свыше двух лет обучения

К особенностям организации и методики проведения учебно-тренировочного процесса можно отнести:

- подготовка кандидатов и членов национальной сборной команды страны;

- совершенствование мастерства на основе индивидуализации учебно-тренировочного процесса;
- развитие моральных и специальных психических качеств спортсмена-учащегося;
- достижение наивысших результатов в спортивных соревнованиях.

Участие в спортивных соревнованиях различного ранга. Достижение высоких спортивных показателей. Выполнение классификационных нормативов.

Группы ВСМ

Задачи подготовки: совершенствовать индивидуальное технико-тактическое мастерство, повышать устойчивость и надежность психических качеств в экстремальных условиях спортивных соревнований, достигать наивысших спортивных результатов.

Дальнейшее совершенствование спортсмена-учащегося ведется в соответствии с заданиями в индивидуальных планах, достижением показателей выступлений сильнейших спортсменов-учащихся.

Особое внимание на данном этапе уделяется совершенствованию психических качеств, необходимых для успешного выступления на спортивных соревнованиях. Углубленный врачебный контроль.

Участие в спортивных соревнованиях различного ранга. Достижение и сохранение спортивных результатов.

ГЛАВА 8 СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

§ 1. Группы НП первого года обучения

Дебютная подготовка. Изучение ходов, правила боев шашками, дамками. Основные принципы развития дебюта. Борьба за центр. Простейшие дебюты: игра Романычева, Отыгрыш, Городская партия, Кол, Тычок – 2, 3 хода.

Миттельшпиль. Комбинации в 1, 2 хода. Понятие о тактике, комбинации. Основные тактические приемы. Связка, жертва шашки, прорыв в дамки. Понятие о стратегии. Принципы реализации большого материального преимущества.

Эндшпиль. Определение эндшпиля. Роль дамки в эндшпиле. Шашечные приемы: застава, вилка.

§ 2. Группы НП свыше одного года обучения

Дебютная подготовка. Классификация дебютов. Дальнейшее изучение простейших дебютов: игра Романычева, Отыгрыш, Городская партия, Кол, Тычок – 5, 6 ходов.

Миттельшпиль. Комбинации в 1 – 3 хода. Виды комбинаций План игры. Оценка позиции. Реализация материального преимущества.

Эндшпиль. Простейшие дамочные окончания: петля, треугольник Петрова.

§ 3. УТ группы первого года обучения

Дебютная подготовка. План в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи дебютов: Кол, Тычок, Городская партия. Отыгрыш, косяк Саргина. Понятие обратных дебютов.

Дебют Рафаэля «Амстердамская система» с открытыми позициями, с полурогатками, с коловыми построениями.

Миттельшпиль. Комбинации в 2 – 5 ходов. Изучение сложных позиционных приёмов (самообложение, цугцванг, связки флангов и др.)

Удары «Наполеон», «Бомба» в 2 – 5 ходов. Изучение клещей, полурогаток. Понятие темпов в открытом и классическом типах позиции. Ключевые поля в открытых позициях. Игра центром.

Эндшпиль. Основные идеи и технические приемы в эндшпилях: четыре дамки против двух дамок, дамка с шашкой против трех дамок, позиция Саргина и др.

Четыре дамки против одной в шашках-100.

§ 4. УТ группы второго года обучения

Дебютная подготовка. Углубленное изучение: Кол, Тычок, Городская партия. Отыгрыш, косяк Саргина. Изучение новых дебютов: Классический косяк, Обратный косяк, Обратная городская партия, Обратный кол, Обратный тычок.

Планы игры в симметричном дебюте, системе Розенбурга.

Миттельшпиль. Комбинации в 3-6 ходов, решение комбинаций с переменной цвета. Контрприемы при проведении основных позиционных приемов.

Удар «Шпрингера», «Вейса». Изучение открытых рогаток. Простейшие классические позиции. Ключевые поля в классических позициях.

Эндшпиль. Основные идеи и технические приемы в эндшпилях, дамка с двумя шашками против трех дамок, различные варианты позиции Саргина и др.

3 единицы на 1 единицу – виды эндшпилей в шашки-100.

§ 5. УТ группы третьего года обучения

Дебютная подготовка. Принципы составления дебютного репертуара. Углубленное изучение: Классический косяк, Обратный косяк, Обратная городская партия, Обратный кол, Обратный тычок. Изучение новых дебютов: Косяк Перельмана, Косяк Хромого. Понятие отказанных и гамбитных дебютов.

Дебют «Шпрингера». «Келлер». Система 1.32-28 17-22 2.28:17 11:22 основные планы.

Миттельшпиль. Комбинации в 3-7 ходов, решение комбинаций с переменной цвета. Контрпиемы при проведении основных позиционных приемов. Тренировка расчета в шашечных окончаниях две на две и три на три шашки. Основные гамбитные позиции.

Изучение закрытых рогадок. Открытые колы. Олимпик, размены в классике.

Эндшпиль. Сложные идеи и технические приемы в эндшпилях, сложные для выигрыша эндшпиля. Основные эндшпили, которые возникают в дебютах из репертуара спортсмена-учащегося.

Сложные проводки шашек в дамки в шашках-100.

§ 6. УТ группы свыше трех лет обучения

Дебютная подготовка. Создание индивидуального дебютного репертуара. Углубленное изучение вариантов и дебютов индивидуального дебютного репертуара спортсмена-учащегося.

Основные принципы разыгрывания и варианты «Голландской защиты». Дебюты с двойным колом. Дебюты со связками.

Миттельшпиль. Комбинации в 4 – 8 ходов, решение комбинаций с переменной цвета. Контрпиемы при проведении основных позиционных приемов. Тренировка расчета в шашечных окончаниях две на две, три на три, четыре на четыре шашки. Гамбитные позиции.

Связки, закрытые колы – принципы разыгрывания.

Эндшпиль. Сложные идеи и технические приемы в эндшпилях, сложные для выигрыша эндшпиля. Основные эндшпили, которые возникают в дебютах из репертуара спортсмена-учащегося.

Стандартные эндшпили 4 единицы на 2 единицы в шашках-100.

§ 7. Группы СПС первого года обучения

Дебютная подготовка. Понятие дебютной новинки. Расширение индивидуального дебютного репертуара. Углубленное изучение вариантов

и дебютов индивидуального дебютного репертуара спортсмена-учащегося.

Дебюты с особыми бортовыми шашками 36 и 15. Особенности планов в этих дебютах.

Миттельшпиль. Комбинации в 5 – 8 ходов, решение комбинаций с переменной цвета. Контрпиёмы при проведении основных позиционных приёмов. Тренировка расчёта в шашечных окончаниях три на три, четыре на четыре, пять на пять шашек.

«Подкова», «Канон Чиждова». Тренировка расчёта в классических и коловых позициях с не более чем 12 шашками у каждого соперника.

Эндшпиль. Сложные идеи и технические приёмы в эндшпилях, сложные для выигрыша эндшпиля. Основные эндшпили, которые возникают в дебютах из репертуара спортсмена-учащегося. Проводка шашки с1 в дамки при наличии шашки соперника на поле а3.

Идея Скуппа.

§ 8. Группы СПС второго года обучения

Дебютная подготовка. Понятие дебютной новинки. Расширение индивидуального дебютного репертуара. Углубленное изучение вариантов и дебютов индивидуального дебютного репертуара спортсмена-учащегося.

Миттельшпиль. Комбинации в 5 – 8 ходов, решение комбинаций с переменной цвета. Контрпиёмы при проведении основных позиционных приёмов. Сложные позиционные приёмы, возникающие в вариантах дебютного репертуара. Тренировка расчёта в шашечных окончаниях три на три, четыре на четыре, пять на пять шашек.

Тренировка расчёта в сложных открытых, классических, коловых позициях.

Эндшпиль. Сложные идеи и технические приёмы в эндшпилях, сложные для выигрыша эндшпиля. Основные эндшпили, которые возникают в дебютах из репертуара спортсмена-учащегося. Проводка шашки с3 в дамки при наличии шашки соперника на поле а3.

Ловля пятью дамками двух дамок в шашках-100.

§ 9. Группы СПС свыше двух лет обучения

Дебютная подготовка. Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара.

Миттельшпиль. Совершенствование индивидуального стиля спортсмена-учащегося. Тренировка точности и дальности расчёта.

Эндшпиль. Совершенствование индивидуального стиля спортсмена-учащегося.

§ 10. Группы ВСМ

Дебютная подготовка. Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара. Изучение дебютов из жеребьевки ходов и позиций, утвержденных международной шашечной федерацией.

Миттельшпиль. Совершенствование индивидуального стиля спортсмена-учащегося. Тренировка точности и дальности расчета.

Эндшпиль. Совершенствование индивидуального стиля спортсмена-учащегося.

Морально-волевые качества: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, организованность, дисциплинированность, уважение к товарищам.

Волевые качества и их значение для повышения спортивного мастерства спортсменов-учащихся. Основные средства волевой подготовки.

Интеллект спортсмена. Интеллектуальное самообразование спортсмена-учащегося.

Содержание специальной психической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Приемы регуляции психоэмоционального состояния спортсмена. Методика непосредственной предсоревновательной психической подготовки спортсменов-учащихся перед стартом. Методы психорегулирующей тренировки и ее роль в подготовке высококвалифицированного спортсмена.

Содержание экзаменационных билетов для сдачи контрольно-переводных нормативов по специальной подготовке для спортсменов-учащихся групп НП и УТ представлено в приложении 2.

ГЛАВА 9

ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СДАЧИ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Уровень развития физических качеств является основой подготовленности спортсменов различных видов спорта. При оценке уровня общей физической подготовленности используются стандартные

тесты, характеризующие физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию).

Нормативные оценки общей физической подготовленности представлены в таблицах 18 – 21 приложения 1.

Суммарная оценка уровня общей физической подготовленности спортсменов-учащихся представлена в таблице 22 приложения 1.

Методика тестирования уровня общей физической подготовленности

1. Бег 30 м с высокого старта, с.

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

2. Прыжок в длину с места, см.

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является его показателем.

3. Челночный бег 4×9 м, с.

На расстоянии 9 м от стартовой линии ставится набивной мяч или чертится круг диаметром 50 см. Спортсмен по команде начинает бег, огибает мяч или круг и бежит до стартовой линии, затем еще раз пробегает ту же дистанцию до линии старта. Фиксируется время от старта до финиша.

4. Наклон вперед, см.

Выполняется из положения сидя, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и линией пятки с помощью 2-х укрепленных линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с линией пятки. Одна линейка обращена влево, другая — вправо. Если кончики пальцев испытуемого не достигли нулевой отметки, результат записывают со знаком «-», если преодолели — со знаком «+». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

5. Поднимание туловища (девушки), количество раз в минуту.

Из положения лежа на спине, руки в «замке» за головой, угол в коленных суставах до 90°, поднимать туловище до положения сидя. Фиксируется количество раз в минуту.

ГЛАВА 10

ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СДАЧИ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Уровень знаний спортсменов-учащихся по итогам учебного года осуществляется при помощи экзаменационных билетов, разрабатываемых тренерским советом спортивного учреждения по шашкам Республики Беларусь.

Примерные экзаменационные билеты для спортсменов-учащихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп представлены в приложении 2.

Уровень качества знаний спортсменов-учащихся групп высшего спортивного мастерства определяется посредством подтверждения ими спортивного звания «Мастер спорта», а для групп спортивного совершенствования – спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

ГЛАВА 11 ДОКУМЕНТАЦИЯ

Специализированные учебно-спортивные учреждения должны иметь следующую документацию:

- устав;
- анализ работы за прошедший год;
- утвержденный учредителем годовой план работы, который включает следующие разделы: организационная, учебная, спортивно-массовая, методическая, финансово-хозяйственная работа, повышение квалификации, медицинское обеспечение спортсменов;
- план комплектования по отделениям, учебным группам и контингенту учащихся, утвержденный учредителем;
- списки учащихся по отделениям и группам, их личные дела, заявления о приеме, личные карточки, сведения об учащихся, врачебно-контрольные карты спортсменов;
- контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, протоколы и графики проведения тестирования;
- перспективный план подготовки спортсменов на олимпийский цикл;
- расписание занятий;
- журналы учета учебной работы;
- книга приказов школы;
- книга учета учащихся;
- книги входящей и исходящей документации;
- книги учета разрядников и судей по спорту;
- календарь спортивно-массовых мероприятий, утвержденный учредителем;
- положения и протоколы соревнований;

- смета расходов школы, утвержденная учредителем;
- смета доходов и расходов по внебюджетным средствам;
- правила внутреннего распорядка;
- штатное расписание;
- личные дела работников школы;
- тарификационный список тренеров-преподавателей; таблицы работы;
- положение о премировании работников;
- копии статистических отчетов по установленной форме.

Тренеры-преподаватели по спорту должны иметь поурочные конспекты; индивидуальные планы подготовки спортсменов групп СПС и ВСМ.

РАЗДЕЛ III

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ГЛАВА 12

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка спортсмена-учащегося – это целенаправленный процесс развития и совершенствование значимых качеств, необходимых для полноценного развития личности и достижения высоких спортивных результатов.

Цель психологической подготовки: формирование готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие интеллекта спортсмена.

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время тренировочной деятельности;
- овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
- овладение умением регулировать психическое состояние во время соревнований;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение задач, среди которых главной является формирование мотивов для напряженной тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

В психологической подготовке спортсменов-учащихся применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений (используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации);
- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Правильно организованная психологическая подготовка позволяет успешно решать задачи тренировочной деятельности и достигать высоких спортивных результатов.

Психологическая подготовка спортсмена-учащегося является одним из важнейших разделов в подготовке спортсмена.

Исход спортивной борьбы нередко зависит от уровня развития морально-волевых качеств, психического настроя и умения регулировать свое состояние во время соревнования.

Психологически подготовленный спортсмен-учащийся способен сознательно управлять своим состоянием, максимально сосредоточиваться на процессе игре и до конца бороться за положительный результат.

Адаптация психики спортсмена к условиям тренировки и соревнований проводится по двум направлениям:

- обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоционального состояния, концентрации и распределения

внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;

- моделирование условий соревновательной среды.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение максимального результата в игре посредством сбора и анализа информации об условиях предстоящих соревнований и о соперниках;

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в данных условиях соревнований;

- определение оптимального варианта действий в процессе соревнований.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях групп НП основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных черт характера юного спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.).

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создание общей психической подготовки к соревнованиям.

На занятиях групп СПС основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной готовности, способности к регуляции эмоционального состояния.

В годичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

1. В подготовительном периоде тренировки подбираются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с развитием спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных

восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психической подготовленности.

2. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

3. В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Акцент в распределении средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от индивидуальных особенностей личности спортсмена, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

При организации и проведении мероприятий по данному разделу подготовки тренеру следует учитывать особенности пола, возраста учащихся. Формирование ценностных ориентаций спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе в соответствии с последовательностью ступеней развития самосознания учащегося и его уровнем достижений.

Наряду с групповыми занятиями и дискуссиями широко используются индивидуальные беседы, которые должны быть конкретными и целенаправленными. По мере достижения навыков самоанализа целесообразно расширять психологические мероприятия, формы самоубеждения, средства и методы воспитания устойчивости к стрессу в условиях повышения ответственности.

Для успешной реализации и повышения эффективности психологической подготовки необходимо, чтобы ее основы в равной степени знали как тренеры, так и спортсмены, кроме того, следует постоянно помнить об индивидуальных особенностях спортсменов и учитывать их в практической работе.

Для совершенствования учебно-тренировочного процесса большое значение имеет диагностика состояния спортсмена, которая может осуществляться различными способами: наблюдением, измерением частоты пульса и дыхания, анализом результатов игры на тренировках и соревнованиях. Важно при этом определить сущность основного, ведущего раздражителя, чтобы затем избрать и целенаправленно применить средства для снижения и сглаживания высокой степени

психофизиологических реакций спортсмена-учащегося, нормализации его состояния.

Поэтому спортсмену-учащемуся и тренеру-преподавателю по спорту нужно быть в значительной мере психологом-исследователем, обобщая свои наблюдения, уметь их систематизировать, выяснить причины удачных и неудачных выступлений, особенностей состояний и настроений, всесторонне анализировать их и, в соответствии с этим, своевременно перестраивать условия тренировки, варьировать ими в тренировочном процессе.

ГЛАВА 13 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными спортсменами-учащимися в специализированных учебно-спортивных учреждениях, проводится по единому плану, утвержденному директором, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать выполнение требований утвержденного плана, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются следующие формы воспитательной работы:

- участие в общественно-политических кампаниях;
- регулярное проведение общих собраний учащихся школы, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками специализированного учебно-спортивного учреждения;
- просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогозет, фотовитрин, встречи с мастерами спорта, показательные выступления;
- участие в ремонте оборудования и инвентаря, озеленении территории спортивной школы и т.п.;
- участие в организации и проведении соревнований внутри детско-юношеской спортивной школы, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;
- участие в проведении занятий по начальному обучению игре в шашки в качестве инструкторов-общественников.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной работой спортсменов-учащихся в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями спортсменов.

РАЗДЕЛ IV

МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ГЛАВА 14

МЕДИЦИНСКОЕ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обязательное медицинское обследование проводится не менее двух раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы или сравнение с предыдущими обследованиями.

Обязательное обследование проводится в учреждениях спортивной медицины. Каждый спортсмен обследуется врачами-специалистами разных специализаций, которые оценивают состояние здоровья, определяют рекомендации по лечению и профилактике.

Задачами этапного обследования являются контроль динамики состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, уровня адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности. Как правило, используется комплекс врачебно-педагогических и психологических методик для обследования спортсменов.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. состояний, которые являются следствием нагрузок в серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. В этом случае применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений.

Врачебный контроль за учащимися осуществляет врач, работающий в тесном контакте с учреждением спортивной медицины. В его обязанности входит организация наблюдения и врачебного контроля за юными спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсменов и другим подобным вопросам.

Все поступающие в специализированные учебно-спортивные учреждения Республики Беларусь предоставляют медицинскую справку о состоянии здоровья установленного образца. Медицинские осмотры спортсменов для участия в отборе и при прохождении спортивной подготовки осуществляются в соответствии с Инструкцией о порядке проведения медицинских осмотров спортсменов, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 15 июля 2014 г. № 30.

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Инструкцией о порядке и формах организации научно-методического обеспечения спортивной подготовки, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 5 июня 2018 г. № 38.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуются проводить курсы ультрафиолетового облучения, а также давать родителям рекомендации относительно рационального питания и режима детей.

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных занятий, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха, витаминизация, полноценное и своевременное питание, гигиенические процедуры и закаливание.

Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня. Теплая ванна (температура воды – 38 – 42°) применяется непосредственно после тренировки. В воду рекомендуется добавлять восстановительные экстракты (например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта, лучше кристаллического). Время пребывания в ванне – 10 – 15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды – 35 – 39°).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной – 15 минут: два-три захода по 4 – 6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8 – 10 минут. При проведении гидромассажа температура воды в ванне – 35 – 39°, напор струи подбирается индивидуально.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, встряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен непосредственно после тренировки, когда спортсмен прогреется 5 – 7 минут под теплым душем или в теплой ванне.

После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15 – 20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и встряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств. Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3, 4 стаканов напитка.

Восстановительные коктейли, растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением. Спортивный врач совместно с тренером и массажистом планируют систему использования восстановительных и профилактических средств в учебно-тренировочном процессе.

ГЛАВА 15

АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Допинг-контроль на спортивных соревнованиях осуществляется учреждением «Национальное антидопинговое агентство» (далее – НАДА) и проводится в соответствии с Антидопинговыми правилами Республики Беларусь (далее – Правила).

В случае включения спортивного соревнования в календарный план спортивных соревнований международной спортивной организации, допинг-контроль проводится на условиях и по правилам соответствующей международной организации.

Всемирное антидопинговое агентство вправе проводить допинг-контроль в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом (далее – Кодекс).

Правила обязательны для исполнения каждым участником спортивного соревнования как условие участия в них.

Каждый участник спортивного соревнования обязан информировать НАДА и (или) специалистов допинг-контроля о фактах и иных сведениях, относящихся к возможному нарушению Правил.

НАДА может запрашивать, получать, оценивать и обрабатывать информацию из всех доступных источников с целью тестирования и (или) для проведения расследования возможного нарушения Правил.

Каждый участник спортивного соревнования должен быть информирован, что обработка и распространение сведений и персональных данных, полученных НАДА для целей допинг-контроля, производится в соответствии с требованиями Кодекса и процедурами НАДА по защите персональных данных.

Организаторы спортивного соревнования содействуют НАДА в осуществлении допинг-контроля и (или) проведению расследования возможного нарушения Правил.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

- антидопинговые правила Республики Беларусь и международных федерации хоккея на траве;
- процедура допинг-контроля;
- санкции за нарушение антидопинговых правил;
- влияние допинга на здоровье спортсмена.

Актуальный список запрещенных субстанций и методов можно найти на сайте Национального антидопингового агентства nada.by.

РАЗДЕЛ V

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Примерный перечень оборудования, спортивного инвентаря одежды и обуви, необходимых для проведения учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях по шашкам Республики Беларусь представлен в таблице 23 приложения 1.

Рекомендуемый перечень оборудования, спортивного инвентаря и материалов, необходимых для проведения учебно-тренировочного процесса, представлен в таблице 24 приложения 1.

Перечень спортивного инвентаря индивидуального пользования, спортивной одежды и обуви специального назначения, необходимый для обеспечения учебно-тренировочного процесса в СУСУ, определен постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «О материально-техническом обеспечении учащихся, спортсменов-учащихся, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

РАЗДЕЛ VI ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

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

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

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

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

Во время занятий на тренировочном этапе спортсменам-учащимся необходимо научиться самостоятельному ведению дневника, в котором вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шашечных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, осуществлять их анализ.

Спортсмены-учащиеся этапов СПС и ВСМ должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия и проводить

занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по шашкам в своем специализированном учебно-спортивном учреждении и соревнованиях городского (областного) уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

Для этапов СПС и ВСМ итоговым результатом является выполнение требований для присвоения звания инструктора по спорту и судейского звания – судьи по спорту.

§ 1. УТ группы

Проведение теоретического занятия по одной из тем (по указанию тренера-преподавателя по спорту). Проведение части урока (по заданию тренера) с группой НП.

Участие в спортивных соревнованиях в качестве демонстратора, помощника судьи на площадке, помощника секретаря, судьи-информатора.

§ 2. Группы СПС и ВСМ

Оказание помощи тренерскому составу школы в проведении начального набора спортсменов-учащихся, самостоятельное проведение нескольких занятий в группах НП и УТ группах. Проведение агитационной и пропагандистской работы по шашкам.

Участие в организации и проведении спортивных соревнований по шашкам.

Выполнение обязанностей одного из старших судей на школьных соревнованиях, судей на площадке на соревнованиях городского (областного) масштаба. Получение звания судьи по спорту.

РАЗДЕЛ VII ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

На всех этапах организации и проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, учебно-тренировочных сборов должно быть обеспечено безусловное соблюдение норм постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31.08.2018 г. № 60 «Об утверждении правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом».

Правила поведения спортсменов-учащихся на учебно-тренировочных занятиях (соревнованиях, сборах). Порядок обращения с

шашечным инвентарем во время проведения учебно-тренировочных занятий (соревнований, сборов). Меры обеспечения безопасности во время спортивных соревнований.

К занятиям шашками допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию избранным видом спорта, прошедшие инструктаж по правилам безопасности проведения учебно-тренировочных занятий.

Опасными факторами на занятиях шашками являются:

- физические факторы: неисправная или не соответствующая требованиям СанПиН мебель; опасное напряжение в электрической сети; технические средства обучения;
- химические: пыль;
- психофизиологические: напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные статистические нагрузки и монотонность труда.

Работа спортсменов-учащихся на занятиях шашками разрешается только в присутствии тренера-преподавателя по спорту.

Во время занятий посторонние лица могут находиться в классе только с разрешения тренера-преподавателя по спорту.

Во время перерывов между занятиями проводится обязательное проветривание помещения с обязательным выходом спортсменов-учащихся из класса.

Каждый спортсмен-учащийся в ответе за состояние своего рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.

Необходимо на каждом занятии проводить профилактику нарушения осанки и зрения. Для этого нужно следить за рабочей позой во время работы на занятиях.

Правильная поза:

- длина сиденья должна соответствовать длине бедер спортсмена-учащегося;
- высота ножек стула должна равняться длине голени;
- голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол;
- между краем стола и грудной клеткой сидящего спортсмена-учащегося необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка;
- расстояние от глаз до стола соответствует 30 – 35 см;
- позвоночник опирается на спинку стула;
- предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно;
- надплечья – на одном уровне.

Спортсмены-учащиеся не должны приносить посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

Спортсмены-учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Спортсмены-учащиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю по спорту.

Спортсменам-учащимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя по спорту подходить к имеющемуся в классе оборудованию, закрытым книжным шкафам.

Перед началом занятий необходимо проверить правильность установки стола, стула, подготовить к работе рабочее место, убрав все лишнее со стола, а портфель или сумку положить в специально отведенное место.

Об всех замеченных нарушениях, неисправностях, повреждениях и поломках немедленно сообщить тренеру-преподавателю по спорту.

На занятиях по шашкам категорически запрещается находиться в классе в верхней одежде, приносить в класс еду и напитки.

Во время занятий спортсмены-учащиеся должны неукоснительно выполнять требования тренера-преподавателя по спорту, поддерживать порядок и чистоту своего рабочего места.

Не допускается самостоятельное включение компьютера.

На занятиях рекомендуется использовать оздоровительные моменты: физкультминутки; динамические паузы; минуты релаксации; дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз; речевая гимнастика и др.

При возникновении повреждений на столах или других местах проведения занятий необходимо прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия можно продолжить только после устранения неисправности или замены оборудования.

При плохом самочувствии учащийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю по спорту.

При получении травмы необходимо немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара необходимо следовать инструкциям. Немедленно эвакуировать учащихся из зала через имеющиеся

эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

По окончании занятий спортсмен-учащийся должен привести в порядок рабочее место, при обнаружении неисправности мебели или оборудования сообщить об этом тренеру-преподавателю по спорту.

Выходить из учебного класса можно только с разрешения тренера-преподавателя по спорту, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

РАЗДЕЛ VIII ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по шашкам и рекомендуемых для использования в планировании и при проведении учебно-тренировочного процесса:

1. Кац, М. Уроки стратегии на 100 клетках / М. Кац. – Минск : ООО «Белпринт», 2000. – 287 с.
2. Крогиус, Н. В. Психологическая подготовка шахматиста / Н. В. Крогиус. – 2-е изд., переработанное и дополненное. – М. : Изд-во МГУ, 1979. – 134 с.
3. Литвинович, В. С. Курс шашечных дебютов / В. С. Литвинович, Н. Н. Негра. – Минск : Полымя, 1985. – 254, [1] с.
4. Маламед, В. Р. Курс шашечных окончаний: Международные и русские шашки. – Энциклопедическое издание / В. Р. Маламед, Ю. П. Барский. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 463, [1] с.
5. Хацкевич, Г. И. 25 уроков шашечной игры / Г. И. Хацкевич. – Минск : Полымя, 1979. – 262, [1] с.
6. Цукерник, Э. Г. Антология шашечных комбинаций: 3333 примера эффективной тактики в русских шашках / Э. Г. Цукерник. – 2-е изд., исправленное и расширенное. – М. : Russian chess house, 2015. – 472 с.
7. Агафонов, В. П. Комбинация: Международные шашки / В. П. Агафонов. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 224 с.
8. Адамович, В. К. Позиционные приемы борьбы в русских шашках / В. К. Адамович. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 143 с.
9. Барский, Ю. П. На 100 клетках: [Для детей] / Ю. П. Барский. – 2-е изд., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.
10. Барский, Ю. П. Окончания в стоклеточных шашках / Ю. П. Барский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 78 с.
11. Берлинков, Б. Л. Шашечные партии белорусских мастеров / Б. Л. Берлинков, А. В. Рокитницкий. – Минск : Полымя, 1983. – 272 с.

12. Бужинский, Э. З. Теория и практика международных шашек / Э. З. Бужинский, Я. Л. Шаус. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 224 с.
13. Булат, В. Э. Комбинации в международных шашках / В. Э. Булат, В. И. Свизинский, Г. И. Хацкевич. – Минск : Полымя, 1984. – 172, [2] с.
14. Вигман, В. Я. Радость творчества: [О рус. шашках] / В. Я. Вигман. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 157, [2] с.
15. Волчек, А. А. Шашечный практикум: 2000 позиций для самостоят. решения / А. А. Волчек. – Мн. : Харвест, 2004. – 287 с.
16. Высоцкий, В. М. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Т. 1. Системы с 1.с3-b4. Дебют: Косяк / В. М. Высоцкий, А. П. Горин. – М. : Восток-Издат, 2004. – 304 с.
17. Высоцкий, В. М. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Т. 2. Системы с 1.с3-b4. Дебюты: Косяк, Обратный косяк, Отказанный косяк, Обратная городская партия / В. М. Высоцкий, А. П. Горин. – М. : Восток-Издат, 2005. – 304 с.
18. Высоцкий, В. М. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Т. 3. Системы с 1.с3-b4. Дебюты: Отказанный косяк, Обратная старая партия, Обратная игра Бодянского, Обратный тычок, Обратная городская партия / В. М. Высоцкий, А. П. Горин. – М. : Восток-Издат, 2006. – 272 с.
19. Высоцкий, В. М. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Т. 4. Системы с 1.с3-b4. Дебюты: Обратный тычок, Безымянная партия, Безымянные дебюты, Игра Блиндера, Обратный отыгрыш с 4.fe3, Разменный косяк, Тычок с 1...fe5, Отказанная обратная городская партия / В. М. Высоцкий, А. П. Горин. – М. : Графпресс, 2007. – 304 с.
20. Высоцкий, В. М. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Т. 5. Системы с 1.с3-d4. Дебют: Городская партия. Системы с 1.a3-b4. Дебюты: Игра Бодянского, Отказанные системы игры Бодянского / В. М. Высоцкий, Д. Л. Цинман. – М. : Русский шахматный дом, 2017. – 304 с.
21. Высоцкий, В. М. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Т. 6. Начала с 1.с3-d4 / В. М. Высоцкий, С. Е. Кацтов, Е. Н. Кондраченко, Н. Н. Негра. – М. : КнигИздат, 2020. – 232 с.
22. Высоцкий, В. М. Дебютная энциклопедия по русским шашкам. Т. 7. Начала с 1.с3-d4 / В. М. Высоцкий, Ю. В. Аникеев, В. Д. Дижак, Б. И. Дружинин, С. Е. Кацтов. – М. : КнигИздат, 2021. – 260 с.
23. Габриелян, В. Р. Стихия черных диагоналей / В. Р. Габриелян. – Минск : Сугарт, 2014. – 254, [1] с. [16] л. ил.
24. Гантварг, А. А. 50 поединков на 100 клетках / А. А. Гантварг. – Минск : Полымя, 1986. – 203, [2] с., [4] л. портр.
25. Гетманский, А. Э. Курс принципиальных шашечных дебютов на 100-клетках / А. Э. Гетманский ; Межрегиональная общественная орг. «Федерация междунар. шашек». – М. : Графпресс, 2014. – 327 с.
26. Городецкий, В. Б. Книга о шашках: [для среднего и старшего возраста] / В. Б. Городецкий. – 2-е изд., исправленное и дополненное. – М. : Детская литература, 1984. – 270, [1] с.

27. Городецкий, В. Романтика шашек: [для старшего школьного возраста] / В. Городецкий. – Минск : Беларусь, 1970. – 253, [2] с.
28. Звирбулис, В. А. Типичные шашечные приемы / В. А. Звирбулис. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 95, [1] с.
29. Калинин, Д. М. Шашечный этюд / Д. М. Калинин. – М. : Физкультура и спорт, 1958. – 158 с.
30. Коврижкин, А. И. 300 комбинаций на столеточной доске / А. И. Коврижкин. – М. : Физкультура и спорт, 1958. – 94 с.
31. Куличихин, А. И. История развития русских шашек / А. И. Куличихин. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 47 с.
32. Лангина, А. Л. Учебное пособие по правилам игры в международных соревнованиях / А. Л. Лангина, В. О. Лангин. – СПб. : СПб ГБУ СШОР по шахматам и шашкам, 2020. – 54 с.
33. Лещинский, Р. С. Стратегия и тактика в международных шашках / Р. С. Лещинский. – Киев : Здоров'я, 1988. – 206, [1] с.
34. Литвинович, В. С. Школа позиционной игры: Рус. шашки / В. С. Литвинович, И. Р. Перченко. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 190 с.
35. Ляховский, А. С. Азбука шашек / А. С. Ляховский, Н. В. Курилович. – Минск : Беларусь, 2005. – 125, [2] с.
36. Маньшин, С. С. Программа подготовки юных шашистов. Ч. 1 : Русские шашки / С. С. Маньшин, Г. В. Громов. – СПб. : Городской дворец творчества юных, СДЮШОР-2, 1992 – 35 с.
37. Маньшин, С. С. Программа подготовки юных шашистов. Ч. 2 : Столечные шашки / С. С. Маньшин, Г. В. Громов. – СПб. : Городской дворец творчества юных, СДЮШОР-2, 1993 – 47 с.
38. Матус, П. П. Шашечные задачи / П. П. Матус. – Минск : Альтиора – Живые краски, 2014. – 92 с.
39. Наумик, В. Дебютная энциклопедия летающих шашек: сильнейшие дебютные планы / В. Наумик, И. Парчук. – Брест : Альтернатива, 2014. – 289 с.
40. Наумик, В. Дебютная энциклопедия русских шашек с жеребьевкой начальных ходов и стандартными позициями: сильнейшие дебютные планы / В. Наумик, И. Парчук. – Брест : Альтернатива, 2015. – 295 с.
41. Невар, Н. Ф. Русские шашки: комбинации и жертва шашки / Н. Ф. Невар. – СПб. : Питер Пресс, 2016. – 207, [1] с.
42. Павлович, А. А. Шашечный решебник для начинающих / А. А. Павлович, Д. В. Фадеев. – Минск : Альтиора Форте, 2016. – 151 с.
43. Ракітніцкі, А. В. Дарагія аматары шашак / А. В. Ракітніцкі. – Мн. : Полымя, 1993. – 159 с.
44. Ракітніцкі, А. В. Шашкі і камбінацыі / А.В.Ракітніцкі. – Мінск : Беларусь, 1976. – 271, [1] с.