


Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
самарской области «Областной детско-юношеский центр развития
физической культуры и спорта»

Рассмотрена и рекомендована
на педагогическом совете
Протокол
№ 2 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 10/2021 от 30.08.2021
Директор ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС
 А.П. Адамов



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Шашки»

Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Ф.И.О. разработчика программы:
инструктор-методист Сергеев М.В.
педагог дополнительного образования Пемова Т.А.

г. Самара, 2021

Содержание

Пояснительная записка	3
Общие требования к организации учебно-тренировочной работы	4
Учебно-тематический план	17
Методическое обеспечение программы	18
Система контроля и зачетные требования	34
Учебно-тренировочные сборы	35
Содержание изучаемого курса	35
Список литературы	36

Пояснительная записка

Большой популярностью в нашей стране пользуется шашечная игра. По массовости шашки занимают восьмое место среди других видов спорта. Игра шашки пришло в наши дни с древних времен. На сегодняшний день эта игра стала одним из видов спорта.

Игра в шашки развивает логическое мышление, смекалку, сообразительность; вырабатывает умение мыслить абстрактно; воспитывает усидчивость, пространственное воображение, самое главное – развивает память. Шашки – это средство для умственного развития детей. Ребенок, обучающийся этой игре, становится собраннее, самокритичнее, привыкает самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не унывать при неудачах. Такая деятельность рассчитана на работу в паре и изначально предполагает так же элемент соревновательной деятельности, что повышает эффективность развития ребенка.

Экспериментально подтверждено, что дети, вовлеченные в волшебный мир шашек, лучше успевают в школе, особенно по точным наукам. Обучение игре в шашки является весьма актуальным на сегодняшний день позволяет обеспечить более комфортное вхождение ребенка в учебный процесс школы, позволяет снизить уровень стресса, благотворно влияет как на процесс обучения, так и на развитие личности ребенка, повышение продуктивности его мышления.

Экспериментальные исследования совпадают с выводами практиков: игра в шашки может занять определенное место в педагогическом процессе, ибо знакомство с шашками способствует развитию у детей воображения, логического мышления, укрепляет их память, учит сравнивать и предвидеть результат, планировать свою деятельность. Дети, проявляя живой интерес к игре, учатся быть внимательными, познают дух соперничества и соревнования. Перейдя от взрослых к детям, эта удивительная игра стала средством воспитания и обучения, причем ненавязчивого, интересного, увлекательного. Кроме того, массовое обучение помогает выявить дарования.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) — документ, определяющий содержание образовательного процесса и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Обучение шашечной игре является сложным и трудоемким процессом. Поэтому очень важно довести до сознания обучающихся то, что достижение спортивного успеха возможно только при настойчивости, трудолюбии, постоянной аналитической работе. Без воспитания в себе сильной воли, привычки к самостоятельным занятиям, без соблюдения режима, общефизической подготовки нельзя добиться серьезных результатов в шашках. Программа игровых познавательных ситуаций по шашкам предусматривает в кратком, описательном виде усвоение основ знаний по теории и практике игры в шашки. В творческом отношении систематические встречи по данной программе должны приблизить обучающегося к умению

мысленно рассуждать, анализировать, строить на шашечной доске остроумные комбинации, предвидеть замыслы партнера.

Актуальность программы. Увлечение шашечной игрой поможет воспитывать в детях дисциплинированность, усидчивость, умение концентрировать внимание и логически мыслить. И совершенно необходимо сохранять и развивать систему обучения шашкам в учреждении дополнительного образования детей.

Шашки, как и любой вид человеческой деятельности, находятся в постоянном развитии. Появляются новые идеи, часто опровергаются устоявшиеся каноны. В шашечную теорию и практику уверенно вошли компьютерные технологии, которые значительно расширяют аналитические возможности и играют большую роль в подготовке обучающихся. Анализируя программы, предшествующие нашей, мы пришли к выводу, что одной лишь теории здесь недостаточно. Поэтому данная модифицированная программа создана в соответствии с Законом об образовании, исходя из взглядов, принципов, теоретических знаний, игровой практики, педагогического опыта работы с детьми и молодежью. Ставит основной своей целью не только практическое обучение, но и психологическое сопровождение.

Новизна программы. Программа занятий по шашкам предусматривает в кратком, описательном виде усвоение основ знаний по теории и практике игры в шашки. Систематические занятия по данной программе, приближает обучающихся к умению мысленно рассуждать, анализировать, строить на шашечной доске остроумные комбинации, предвидеть замыслы партнера. С дальнейшим совершенствованием техники игры обучающиеся научатся искать и терпеливо находить в каждом положении наиболее целесообразный ход.

Цель программы: Создание условий для развития личности воспитанников посредством обучения игре в шашки.

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить с историей появления шашечной игры, шашечным кодексом;
- научить простейшим комбинационным идеям в середине игры в 1-2 хода, познакомить с кодексом новичка;
- познакомить с правилами шашечной игры, буквенно-цифровым рядом;
- научить реализовывать материальный перевес в 1 шашку и более;
- научить простейшим дебютным схемам;
- научить реализовывать нормальные окончания: квадрат, 4 дамки против одной;
- познакомить с основами композиционной игры.

Развивающие:

- развивать познавательный интерес к русским шашкам как к древней всенародной игре;
- развивать внимание, память, логическое мышление;

- развивать общефизические качества организма обучающихся.

Воспитательные:

- формировать культуру общения и поведения в коллективе;
- прививать навыки здорового образа жизни;
- помочь ребенку в самореализации, осознания собственного “Я”;
- воспитывать трудолюбие, самостоятельность, ответственность, активность, волю к победе, умение бороться до конца и стойко, критически переносить неудачи и поражения.

Ожидаемые результаты программы

будут знать:

Шашечные термины:

- Правила хода;
- белое и чёрное поле;
- горизонталь;
- вертикаль;
- диагональ;
- центр;
- партнёры;
- начальное положение;
- ход;
- взятие;
- пат;
- ничья.

будут уметь:

- Правильно располагать доску между партнёрами;
- Правильно располагать фигуры перед игрой;
- Ориентироваться на шашечной доске;
- Играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушения правил;
- Решать простые шашечные задачи.
- Будут знать шашечные термины.

Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

Формирование физической культуры личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного досуга.

В процессе организации образовательного процесса в ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС решаются следующие задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- развитие и совершенствование и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- представление об избранном виде спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа составлена на основании принципов:

- демократизация и гуманизация педагогического процесса;
- педагогика сотрудничества, деятельностный подход;
- интенсификация и оптимизация;
- соблюдение дидактических правил;
- расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации выражается в обеспечении всем и каждому обучающемуся одинакового доступа к основам физической культуры и спорта, максимальном раскрытии способностей; использования широких и гибких методов и средств обучения; изменении сути отношений между участниками образовательного процесса, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация учебно-тренировочного процесса — это учёт индивидуальных способностей личности каждого обучающегося и тренера-преподавателя. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений обучающихся, их интересам и склонностям деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании обучающихся не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков,

реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом.

В основу планирования учебного материала программы положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Важнейшей целью организации учебно-тренировочного процесса является развитие способностей обучающихся к самостоятельной постановке учебных целей, нахождению путей и способов их реализации, умению контролировать и оценивать свои достижения.

В составе универсальных учебных действий выделяются:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка);
- познавательные (обще учебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- коммуникативные (планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, управление поведением, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Возраст детей участвующих в реализации данной образовательной программы: от 9 до 18 лет, независимо от уровня подготовленности и физических качеств.

Режим занятия.

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Одно занятие не может быть менее одного часа и не более двух академических часов.

Возрастной период обучения	Возраст обучающихся	Недельная нагрузка	Допустимые режим занятий	Количество учебных недель	Итого часов в год	Всего за период обучения
Первый	9-11	6	2x2x2;	44	264	264
Второй	12-13	6	2x2x2;	44	264	264
Третий	14-15	6	2x2x2;	44	264	264
Четвертый	16-18	6	2x2x2;	44	264	264

Срок реализации программы: 1 год, 264 часов на весь период обучения.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься шашками.

Программа рассчитана на весь период обучения и включает общефизическую, специально физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую подготовку, самостоятельную работу, работу с оборудованием и контрольные нормативы исходя по шашкам.

Основными формами проведения занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях по шашкам.

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности обучающихся.

Тематический план занятий . (группы 9-11 лет)

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Практика	Теория
1	История развития шашек.	2		2
2	Шашечный Кодекс	1		1
3	Первоначальные понятия	30	24	6
4	Тактика	70	60	10
5	Стратегия	26	24	2
6	Эндшпиль	39	33	6
7	Дебют	28	24	4
8	Композиция	8	6	2
9	Игровые тренировки, конкурсы решений, сеансы одновременной игры, консультационные партии.	60	60	
	ИТОГО:	264	231	33

Учебно-тематический план (группы 9-11 лет).

1. История развития шашек

2 часа.

Различные шашечные системы. Древность русских шашек.

Распространение шашечной игры в России. Первая книга по шашкам в России, написанная, в 1827 году, А.Д. Петровым

2 час.

2. Шашечный Кодекс

1 час.

3. Первоначальные понятия	30 час.
Правила игры, шашечная нотация	5 час.
Основы шашечной игры и её общие вопросы	5 час.
Понятие о шашечной позиции, позиционное преимущество - важный путь к достижению победы	5 час.
Сила дамки, значение связок, разменов, понятие об оппозиции, темпах, маневренных возможностях	5 час.
Упражнения на усвоение правил игры, разбор и решение тематических примеров	5 час.
Игры с записью партий	5 час.
4. Тактика	70 час.
Различные способы выигрыша шашек	20 час.
Разнообразие тактических приемов и умение ими пользоваться, в процессе игры	12 час.
Простейшие комбинации и тренировка в их отыскании, расчет ходов в партии	9 час.
Жертва шашки. Комбинационные эпизоды игры	9 час.
Комбинационные ловушки	10 час.
Контрудары	10 час.
5. Стратегия	26 час.
Значение центральных полей игры. Сила и слабость центра	9 час.
Тактика – важная часть стратегии, ей подчиненная.	8
Значение общего плана игры в партии	9 час.
6. Эндшпиль	39 час.
Расчет ходов, ценность времени и пространства, игровое качество дамки по сравнению с простой шашкой	15 час.
Правило оппозиции – противостояние шашек	8 час.
Три дамки против одной, «треугольник»	8 час.
Разбор специальных тематических примеров, Решение упражнений	8 час.
7. Дебют	28 час.
Определение дебюта, его основные цели.	12 час.
Наиболее распространенные дебютные ловушки в «Игре Петрова», «Перекрестке», «Отыгрыше»	8 час.
Нахождение дебютных ловушек и комбинаций, Тематические игры с разбором сыгранных партий	8 час.
8. Композиция	8 час.
Концовки, задачи и этюды – произведения композиции (особой области шашечного творчества).	6 час.
Связь композиции с практикой	2 час.
9. Игровые тренировки, конкурсы решений, сеансы одновременной игры	60 час.
Систематичность спарринг – тренировок, разнообразие их тематики,	

подбор партнеров	12 час.
Тематика конкурсов решений и сеансов одновременной игры, учет тренировочных выступлений занимающихся	12 час.
Разбор сыгранных партий, проверка выполнения заданий	12 час.
Нотация доски, запись ходов и положений	4 час.
Ловушки в дебютах, комбинации, этюдные маневры	4 час.
Красота игры. Простор для творчества	8 час.
Упражнения в записи отдельных положений и записи партий	8 час.

**Тематический план занятий.
(группы 12-14 лет)**

№	Наименование темы	Кол-во часов	Практика	Теория
1	История развития шашек	4	2	2
2	Российская шашечная школа	4	2	2
3	Шашечный Кодекс	3	1	2
4	Тактика	70	62	8
5	Стратегия	26	26	0
6	Эндшпиль	39	33	6
7	Композиция	8	6	2
8	Дебют	28	24	4
9	Игровые тренировки, конкурсы решений, сеансы одновременной игры, консультационные партии. Психологическая подготовка.	82	71	11
	ИТОГО:	264	227	37

Учебно-тематический план (группы 12-14 лет).

1. История развития шашек

4 час.

Шашки в дореволюционной России. Выдающиеся шашисты конца XIX в. (С.Воронцов, братья А. и В. Шошины, их творческий вклад в теорию

русских шашек	4 час.
2. Российская шашечная школа	4 час.
Русские шашки – народная игра, в нашей стране. Творчество С.Воронцова, А. Шошина, выдающихся дореволюционных шашечных мастеров	4 час.
3. Шашечный Кодекс	3 час.
Краткая история разработки шашечных правил игры и соревнований. Шашечный Кодекс. Организация и судейство соревнований	3 час.
4. Тактика	70 час.
Комбинация в партии, её идейное содержание и цели	7 час.
Вскрытие дамочных полей, финальные удары	7 час.
Мотивы, идеи и механизмы комбинаций	7 час.
Изучение технических приемов комбинаций	7 час.
Красота комбинаций	7 час.
Жертвы для получения позиционного преимущества	16 час.
Жертвы в сочетании с другими тактическими приемами	16 час.
Разбор тематических упражнений	7 час.
5. Стратегия	26 час.
Понятие об атаке и защите	6 час.
Создание атаки, характер её ведения	6 час.
Атакующие и защитные тактические средства	6 час.
Упражнения на овладение игровыми приемами для ведения атаки и защиты путем отыскания решений, в заданных позициях	8 час.
6. Эндшпиль	39 час.
Борьба простых шашек/ две против двух, типичные примеры из борьбы двух против трех, три шашки против трех, три против четырех/	15 час.
Совместная борьба дамок и простых	12 час.
Отработка приёмов игры в эндшпиле	12 час.
7. Композиция	8 час.
Комбинационные концовки и этюды, их связь с практической партией, понятие о шашечных задачах	4 час.
Классификация составителей концовок, задач и этюдов	2 час.
Разбор интересных для практической партии концовок и этюдов	2 час.
8. Дебют	28 час.
Важность изучения начал партии. Краткая история развития дебюта, современное состояние дебютной теории	4 час.
Индивидуальный подход к выбору дебютного репертуара, общие задачи начала партии	4 час.
Дебют «Кол», «Кол-угловик»	4 час.
Дебют «Обратный кол»	3 час.
Дебют «Городская партия»	2 час.
Дебют «Отыгрыш», «Старая партия»	2 час.
Дебют «Косяк»	2 час.

Дебют «Обратный косяк»	2 час.
Дебют «Отказанный косяк»	2 час.
Дебюты: их сложность, главные системы игры	3 час.
Игровые тренировки, конкурсы решений, сеансы одновременной игры, консультационные партии. Психологическая подготовка	82 час
Гигиенические знания и навыки	2 час.
Общий режим дня	2 час.
Режим питания	2 час.
Закаливание организма	2 час.
Психология шашечной борьбы	4 час.
Последовательность перехода от теоретических занятий к спарринг- тренировкам	14 час.
Сеансы одновременной игры: обычные и тематические	18 час.
Консультационные партии	16 час.
Контрольные работы	6 час.
Участие в классификационных турнирах	4 час.
Последующий разбор, сыгранных партий	8 час.
Приобретение навыков в организации соревнований и проведении судейства	4 час.

**Тематический план занятий .
(группы 15-18 лет)**

№	Наименование темы	Кол-во часов	Практика	Теория
1	История развития шашек	4	2	2
2	Российская шашечная школа	6	4	2
3	Шашечный Кодекс	4	2	2
4	Тактика	62	47	15
5	Стратегия	21	18	3
6	Эндшпиль	45	37	8
7	Композиция	23	21	2
8	Дебют	30	25	5
9	Спортивный режим. Психологическая подготовка. Игровые тренировки, конкурсы решений, сеансы одновременной игры, консультационные партии.	69	63	6
	ИТОГО:	264	219	45

Учебно-тематический план (группы 15-18 лет).

1. История развития шашек	4 час.
Шашки в современной России. Кризис жанра, или тенденции развития современных шашек. Чемпионы мира по шашкам: Н.Стручков (2006 год), А.Шварцман (2008 год)	2 час.
Решение этюдов	2 час.
2. Российская шашечная школа	6 час.
Чемпионы мира по русским шашкам среди мужчин (Г.Колесов -2006г., Н.Стручков – 2006г, А.Шварцман-2008г).	
Чемпионы мира по русским шашкам среди женщин (Н.Фёдорова – 1993 г, Е.Бушуева – 2007 г.).Всероссийский шашечный турнир	4 час.
Разбор современных партий (анализ)	2 час.
3. Шашечный Кодекс	4 час.
Шашечный Кодекс 2004 года. Изменения и дополнения	4 час.
4. Тактика	62 час.
«Каблук» (шашечная комбинация)	5 час.
«Круговой удар»	5 час.
«Турецкий удар»	5 час.
«Мостик» (шашечная комбинация)	5 час.
«Удар Наполеона»	5 час.
«Удар новичка»	5 час.
Разбор тематических упражнений	18 час.
Поиск сложных многоходовых комбинаций	8 час.
Цугцванг	6 час.
5. Стратегия	21 час.
«Слабые» и «сильные» поля	5 час.
Укрепление плацдарма	5 час.
Атака, продвижение в дамки	5 час.
Упражнения на овладение игровыми приемами для ведения атаки и защиты путем отыскания решений, в заданных позициях	6 час.
6.Эндшпиль	45 час.
Три дамки против одной	12 час.
Вытеснение дамки противника из двойников	9 час.
Вытеснение дамки противника из тройников	9 час.
Построение треугольника и ловля дамки противника	9 час.
Разбор этюдов	6 час.
7.Композиция	23 час.
Комбинационные концовки и этюды, их связь с практической партией, шашечные задачи	12 час.
Разбор красивых современных миниатюр	11 час.
8.Дебют	30 час.
«Атака шашки g5» 1.cd4 fg5 2.gh4	3 час.

«Безымянная система»	3 час.
«Вилочка»	3 час.
«Городская партия» 1.cd4 dc5 2.bc3 (или 2.dc3) 2...fg5 3.cb4	3 час.
«Жертва Кукуева» (Гамбит Кукуева) 1.cd4 (или 1.cb4) 1...fg5 2.dc5 db4 3.ac5 bd4 4.ec5 gf4 5.ge5 cb6	3 час.
«Защита Святого - Коршунова»	3 час.
«Защита Сокова»	3 час.
«Игра Блиндера» 1.cb4 fg5 2. 2.dc3	3 час.
«Игра Боброва» 1.ef4 fg5 2. de3	3 час.
Тематические игры с разбором сыгранных партий	3 час.

9. Спортивный режим. Спарринг-тренировки, конкурсы решений, Сеансы одновременной игры, консультационные партии Психологическая подготовка. Классификационные турниры. Другие соревнования **69 час.**

Гигиенические знания и навыки	2 час.
Общий режим дня	2 час.
Режим питания	2 час.
Закаливание организма	2 час.
Психология шашечной борьбы	2 час.
Психологическая подготовка перед соревнованиями	6 час.
Последовательность перехода от теоретических занятий к спарринг- тренировкам	8 час.
Сеансы одновременной игры: обычные и тематические	12 час.
Консультационные партии	10 час.
Контрольные работы	5 час.
Участие в классификационных турнирах	6 час.
Последующий разбор, сыгранных партий	6 час.
Приобретение навыков в организации соревнований и проведении судейства	6 час.

Методическое обеспечение программы

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций.

На занятиях по шашкам в группах обучающихся применяются разнообразные методы и формы. Широко используются сказки, ребусы, загадки, занимательные задания, головоломки. И каждый, даже, казалось бы самый простой термин рекомендуется изучать всесторонне. Подготовка обучающихся складывается из изучения шашечной деятельности и использования в других дисциплинах. На сегодняшний день шашки взаимосвязаны с большой группой учебных дисциплин: педагогикой, психологией, математикой, основами компьютеризации, теорией и методикой физического воспитания, теорией и методикой физической культуры и спорта, физиологией и т.д. При их изучении происходит закрепление, конкретизация, расширение, углубление знаний и навыков учащихся, полученных в курсе шашки. Таким образом, одной из важнейших

особенностей образования является его непрерывность. Согласованность двух отмеченных составных частей образования при изучении шашек означает, что, с одной стороны, использование навыков должно исходить из возможностей курса шашки, а с другой стороны, сам курс в максимальной степени должен учитывать потребности специальных дисциплин. Речь идет о выборе определений, обозначений, трактовке понятий, фактов и т.п. При этом уровень слияния и взаимообогащения шашек и специальных дисциплин должен отвечать реальным потребностям специальности и реальным возможностям. Так как знаниям и умениям присуще свойство угасания, то необходима целенаправленная работа по закреплению, сохранению, развитию профессионально важных шашечных навыков.

Фундаментальность курса шашки на практике означает овладение богатым арсеналом технических средств и приемов ведения борьбы на всех стадиях партии. Например, применительно к середине игры, это означает знание и умение применения технологий разыгрывания типовых позиций. Подведение итогов по каждой теме, разделу, периоду обучения производится участием в конкурсах и соревнованиях, оценивается каждое занятие с нарастанием баллов.

В зависимости от уровня занимающегося, его возрастных особенностей, готовности к определенным видам соревнований, при обучении по данной Программе применяются следующие основные методы обучения:

- вербально-словесный метод (рассказ, описания, лекция, беседа, работа с книгой);
- метод демонстрации (таблицы, планы, диаграммы, плакаты, раздаточный материал в виде карточек с учебными позициями);
- метод экскурсий (организованное посещение учащимися соревнований среди взрослых, краевые, федеральные турниры);
- метод упражнений (решение специально подобранных тематических позиций, направленных на выработку специальных умений и навыков);
- игровой метод (разыгрывание с партнером учебных позиций или фрагментов из партий, сеансы одновременной игры, конкурсы решения задач);
- соревновательный метод (игра в тематических турнирах, с коротким контролем, блиц-партии и т.д.);
- метод анализа партий и типовых позиций (разбор учебных партий, разбор партий учащихся на индивидуальных или групповых занятиях; анализ типовых позиций);
- метод современных технологий – компьютерное обучения (умение использовать компьютер в качестве партнера, тренера, помощника, умение пользоваться различными шашечными базами, модулями, энциклопедиями).

Программа предоставляет возможность педагогу использовать на занятиях как любой из вышеперечисленных методов отдельно, так и в комплексе.

Содержание и методика работы по программе

Исторический обзор развития шашек в России. Шашечный кодекс Разновидности шашек. Правила поведения. Знакомство со знаменитыми мастерами русских шашек и их биография. Русские мастера и их вклад в развитие шашек в России. Правила поведения и этикет при игре в шашки. Беседа по ТБ. Главные правила игры. Шашечная терминология. Основные понятия о шашечной партии. Цель игры - выигрыш и ничья. Основные стадии партии - их роль. Анализ, атака, гамбит, гандикап – уравнивание, нападение, создание угрозы, атака, защита.

Спортивный режим и ЕВСК. Значение режима, ежедневной гимнастики, водных процедур. И двигательной деятельности. Разрядные требования по шашкам. Правила игры в шашки. Первоначальные понятия Правила игры в шашки. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, требования записи турнирной партии. Основные положения шашечного кодекса РФ. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Судейство на соревнованиях. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур. Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка место соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика. Тактика игры. Начальные сведения о тактических приёмах: различные способы выигрыша шашки, значение центральных полей, связывание. Значение размена и понятие о темпе. Важность дамочных полей. Методы и принципы ослабления шашек (образование принципа «решето»). Недостатки «висячих» шашек и их уязвимость. Захват пространства. Отработка тактических приемов в конкурсах решения задач и этюдов. Главный принцип шашечной игры, определение комбинации, цель комбинации, тактические удары: перевод черной шашки на поле b2, перевод черной шашки на поле b4, перевод черной шашки на поле d4, удаление черной шашки с поля c5. Позиционная игра Связь позиционной игры и комбинационной. Позиционное превосходство, реализуемое с помощью тактических средств. Главный принцип шашечной игры, определение комбинации, цель комбинации, тактические удары. Стратегический план ведения борьбы. Сочетание позиционной и комбинационной игры. Центральные поля доски. Обеспечение позиционного преимущества. Центральные и бортовые шашки. Фланги. Значение ударных колонн. Шашки первого удара, их связь с укреплением и ослаблением позиции. Порядок введения в игру. Золотая шашка. Оценивание силы шашек в каждой конкретной позиции в зависимости от их взаимодействия. Позиция в шашках, позволяющая производить различные размены с целью перегруппировки сил. Современные начала партии: игра «Петрова», Кол, Городская партия, Отыгрыш, Старая партия, Обратная городская партия,

Перекресток, Ленинградская защита. Новоленинградская защита. Игра Медкова. Киевская защита. Киевский Кол. Защита Коршунова, Защита Дьячкова. Система Когана. Тычок. Жертва Кукуева. Центральная партия. Начало Сокова. Игра Романычева. Оценка позиции. План игры. Основные принципы и законы игры в миттельшпиле. Динамика и статика игры.

Эндшпиль. Понятие об эндшпиле. Простейшие окончания. Петля. Три дамки против одной дамки. Борьба простых шашек (оппозиция). Размен, темп. Скользящий размен. Треугольник Петрова. Основные теоретические окончания и их классификация. Законы и принципы эндшпиля. Основные дамочные окончания. Оппозиция и ее виды. Виды окончаний (классификация по В.Городецкому). Решение этюдов. Дебют – начало игры. Принципы игры в дебюте: центр, мобилизация, безопасность. Классификация дебютов. Практические занятия по дебютам. Форсированный характер многих дебютных вариантов и точность при их разыгрывании. Современные начала партии: игра «Петрова», Кол, Городская партия, Отыгрыш, Старая партия, Обратная городская партия, Перекресток, Ленинградская защита. Новоленинградская защита. Игра Медкова. Киевская защита. Киевский Кол. Защита Коршунова, Защита Дьячкова. Система Когана. Тычок. Жертва Кукуева. Центральная партия. Начало Сокова. Игра Романычева. Композиция Понятие композиция. Создание оригинальных искусственных позиций с различными заданиями. Комбинационные концовки. Начальные знания в решение задач, этюдов, концовок. Практические занятия Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия Участие в квалификационных и тематических турнирах. Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером. Индивидуальные занятия тренера с учащимися спортивной школы в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки. Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований. Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся Проведение тренером семинаров по актуальным разделам теории шашек, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по пройденным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся. Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шашечной композиции. История и основные направления композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

Педагог дополнительного образования, в первую очередь, должен:

1. Не подавлять своим авторитетом обучаемых, стараться чаще употреблять выражения типа: «Давайте вместе подумаем, как здесь сыграть», «Мне так кажется, а Вам?»

2. Приучать детей к самостоятельной работе, как дома, так и на занятиях.

3. При объяснении нового материала не пользоваться шпаргалкой, а в процессе объяснения ставить практические проблемы, решая их вместе с детьми.

4. Приучать к самостоятельному разбору и анализу партий, которые должны быть переписаны в отдельную тетрадь.

5. Соблюдать разумную меру по участию в соревнованиях.

6. Постоянно контролировать соблюдение кодекса, обращая особое внимание на этику.

Правила игры в шашки Игра идет на доске 8 x 8 клеток, шашки занимают первые три ряда с каждой стороны; бить можно произвольное количество шашек в любых направлениях; простая может бить назад, дамка может ходить на любое число полей; цель игры - съесть или запереть все шашки противника. Рассмотрим теперь эти правила более подробно: Игровое поле. Начальная позиция Игровое поле представляет собой квадратную доску размером 8x8 клеток, подобную шахматной. Вертикали (столбцы) обозначаются латинскими буквами от a до h, а горизонтали (строки) - цифрами от 1 до 8. В отличие от шахмат игровыми считаются не все, а только темные поля. Расстановка шашек каждая из сторон в начале игры имеет по 12 шашек. Шашки расставляются на трех, ближайших к игрокам, горизонталях. В частности, белые шашки располагаются на полях a1, c1, e1, g1, b2, d2, f2, h2, a3, c3, e3 и g3, а черные, соответственно, на полях h8, f8, d8, b8, g7, e7, c7, a7, h6, f6, d6 и b6. Два центральных ряда полей остаются свободными. Здесь, на этих полях, происходит сближение и первое соприкосновение противостоящих сил, здесь с первых же ходов разворачивается борьба за обладание центром, что дает весомое преимущество в шашках. Противники ходят поочередно, перемещая шашки своего цвета по игровым полям. Первыми начинают белые. Возникающие на доске ситуации называют позициями, или положениями. Проведенная от начала и до завершения игра называется партией, а передвижения шашек - ходами. Выигрывает та сторона, которой удалось уничтожить или заблокировать движение всех шашек противника. Простые шашки в начале игры все шашки – простые. Простая шашка может совершать, в зависимости от позиции, ходы типов: тихие и ударные. Тихий ход - перемещение на одно поле вперед по диагонали. Тихий ход возможен, если соответствующее поле свободно и нигде на доске не требуется выполнить взятие шашки противника. Например, правильным ходом из начальной позиции будет движение шашки с поля c3 например на d4 (в нотации партии это обозначается как c3-d4), или на b4 (c3-b4). Ударный ход (бой шашки противника) - перемещение на два поля вперед или назад по диагонали, через шашку противника. Шашка при своем ходе обязана побить (взять) шашку противника, если та находится на соседнем (по диагонали) поле и если следующее за ней поле свободно. Берущая шашка становится на это свободное поле, перескакивая через вражескую шашку, которая снимается с

доски. Взятие может совершаться не только вперед, но и назад. Если после взятия одной шашки оказывается возможным побить еще одну шашку противника, взятие продолжается, то есть в один прием (за один ход) шашка должна побить столько шашек соперника, сколько их стоит на ее пути. Взятия в русских шашках обязательны. При возможности взятия в разных направлениях выбор, вне зависимости от количества или качества снимаемых шашек, предоставляется берущему игроку. При взятии нескольких шашек противника снимать их с доски можно только после завершения своего ударного хода. Запрещается при взятии перескакивать более одного раза бьющей шашкой (дамкой) через одну и ту же шашку соперника (а вот на свободное поле наступать несколько раз разрешается). Дамки если простая шашка достигает последней горизонтали, она становится дамкой. Дамки, в отличие от обычных шашек, способны перемещаться на произвольное количество полей по выбранной диагонали, причем как вперед, так и назад. Дамка при своем ходе обязана взять шашку соперника (как вперед, так и назад) независимо от количества свободных полей до нее, если только эта шашка находится на одной диагонали с дамкой и за этой шашкой имеется одно или несколько свободных полей. Причем в последнем случае дамка, совершив взятие шашки противника, может остановиться на любом из них. Если же при взятии на любой из пересекающихся диагоналей также находятся шашки соперника, за которыми имеются свободные поля, то дамка обязана продолжать взятие и этих шашек, сколько бы их ни находилось на ее пути. Так же, как и в случае с простыми шашками, при наличии нескольких способов выполнения ударного хода (одной и той же или разными дамками), выбор последнего остается за берущим игроком. Если обычная шашка достигает последней горизонтали в результате боя шашки противника (где ей полагается превращаться в дамку), и если ей предоставляется возможность дальнейшего взятия вражеских шашек, то она обязана тем же ходом продолжать бой, но уже на правах дамки. Обратите внимание: это правило действует лишь в том случае, если шашка достигает последней горизонтали в результате ударного хода. В случае, если простая шашка достигнет последнего ряда без взятия и ей после этого представится возможность боя, то она должна бить (если такая возможность сохранится) лишь следующим ходом. Виды и формы практических занятий Самостоятельная работа учащихся уже говорилось, что ученики должны определенный объем работы по решению комбинаций выполнять дома. Для самостоятельной работы можно - при наличии таковых - давать несложные книги для начинающих. В целом, на данном уровне, конечно, еще нельзя требовать серьезной работы с литературой.

Важнейший вид домашней работы - решение заданий из тетради, повторение записанных в ней теоретических выводов. Нелишне дать рекомендации относительно тетради. Мы придерживаемся мнения: содержание тетради ученика, ее оформление - отражение его шашечной культуры. Ни в коем случае нельзя записывать в тетради все подряд! Мы просим учеников приносить общую тетрадь. Тренер-преподаватель делит ее

на четыре части, сам надписывая каждую: 1) дебют, 2) позиционная игра, 3) комбинации, 4) эндшпиль. Учащимся желательно иметь отдельную тетрадь для домашних заданий. Обязательна тетрадь для записи партий. В ней все сыгранные партии записываются только с левой стороны - другая половина страницы служит для заметок, диаграмм, на которые тренер требует записывать наиболее важные, поучительные моменты. На тренировки необходимо приносить все тетради, так как нередко на занятиях играют различные турниры, тематические партии и пр. Это только вырабатывает серьезное отношение к шашкам. Анализ партий уже на начальном уровне тренер должен стремиться анализировать с учениками почти все сыгранные партии. Важнейший принцип: не обрушивать на ученика при анализе отдельной партии слишком много информации. Главное: подчеркнуть, заострить два – три принципиальных момента. После партии – заставить ученика обобщить: каковы были главные ошибки или неточности в ходе игры? Анализ может быть с одним учеником или всей группой. В обоих случаях различные моменты партии, в которых возникала возможность форсированной игры, можно использовать для тренировки расчета учеников. Отдельные интересные моменты можно не анализировать на тренировке, а дать ученику в качестве домашнего задания.

Правила игры в шашки

Цель игры в шашки – взять все шашки соперника или создать положение, при котором у оставшихся на доске чужих шашек не будет возможности для хода. Игра в шашки ведется на квадратной доске, разделенной на клетки двух контрастных цветов, чередующиеся друг с другом во всех направлениях. Доска во время игры располагается так, чтобы квадрат в ближайшем к игроку левом углу был темного цвета. У соперников имеется равное количество фишек: у одного – светлые, у другого – темные. Перед началом игры происходит первоначальная расстановка. Начинают игру белые. Соперники по очереди делают ходы, передвигая ту или иную свою фишку по диагонали на незанятое, темное поле. По ходу игры можно побить, или взять (т.е. снять с доски) оказавшуюся по соседству фишку соперника, «перепрыгивая» на свободное поле прямо за ней (возможны ситуации, когда один из игроков может взять сразу несколько шашек соперника, последовательно перескакивая через них). Достигнув последней горизонтали на противоположной стороне доски, простая шашка превращается в дамку, что в некоторых вариантах игры (например, в русских шашках) дает ей преимущества перед обычными фишками в характере передвижения по доске и взятии. Игрок может провести в дамки неограниченное число шашек. Выигрывает партию тот, кто сумеет побить все шашки противника или лишит оставшиеся на доске чужие фишки возможности сделать ход («запрет» их). Если никому из соперников не удастся добиться этого (на доске – ничейная ситуация), объявляется ничья. Результат игры может определиться и «досрочно» – в случае, если один из соперников сдастся, не доводя партию до конца, или оба они согласны на ничью. Кроме того, спортсмену засчитывается поражение при просрочке времени, отведенного на партию, а также при определенных технических нарушениях или

нарушениях дисциплины, допущенных им в ходе игры (соревнований). Ничья может быть также объявлена в ситуации, когда после определенного количества ходов материальное соотношение сил на доске не меняется (число допустимых в этом случае ходов определяется количеством и качеством находящихся на доске фигур), 3 и более раз повторяется одна и та же игровая ситуация (при этом очередной ход каждый раз будет за одной и той же стороной), в окончании «три дамки (владеющие длинной диагональю) против одной» не могут уничтожить ее в течение 15 ходов, и т.д. По форме проведения соревнования по шашкам подразделяются на чемпионаты, первенства, турниры, матчи и матч-турниры. Они могут быть личными, командными и лично-командными. Шашки – это средство для умственного развития детей. Ребенок, обучающийся этой игре, становится собраннее, привыкает самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не унывать при неудачах. Шашки - это и наука, и спорт, и искусство в одной игре, доставляющие много радости и удовольствия. Связь любой игры с нашей жизнью неразрывна. Увлечение шашками способствует развитию логического мышления, памяти. Игра в шашки обучает механизмам, логике выигрыша. Она учит правильно рассуждать при выборе нужного хода в сложившейся игровой ситуации, помогает правильно сориентироваться в оценке партнеров. Игра в шашки, равно как и другие игры, требующие умственного напряжения, способствует формированию такого характера, который украшает человека, делает его приятным в обществе. Игра в шашки способствует интеллектуальному развитию ребенка, правила шашек просты по своей сути и легко усваиваются. Увлечение шашками и систематические занятия способствуют развитию математических способностей, повышают успеваемость по математике, развивают логическое мышление у школьников. Шашки заставляют думать и искать новые идеи в «ведении боя». И по своей, кажущейся на первый взгляд простоте, являются не такими простыми. Ведь не зря было сказано, что всё гениальное просто. Вот и шашки, не только простая, но ещё и гениальная игра, раз столько веков заставляя в себя играть.

Понятия, используемые в шашечной игре. Основные понятия при обучении игре в шашки: комбинация, эндшпиль или позиционные правила и др. Для того, чтобы несколько упорядочить хаос детской «стратегии» ученикам предлагаются четыре «главных» правила (они записываются в тетрадах): 1) шашки в центре сильнее бортовых; 2) одной шашкой не следует далеко отрываться от остальных; 3) на обоих флангах должно быть поровну (примерно) шашек; 4) не следует уже в начале партии уводить шашки из первого ряда. Каждое из правил следует доступно обосновать и проиллюстрировать. Уже этот «кодекс новичка» у многих учеников дает заметное улучшение качества игры. Начинающие особенно беспомощны в завершающей стадии партии. В начальный период мы учим только строить четырьмя дамками против одной «квадрат», а также ловить четырьмя отрезанными единицами (на двойнике, тройнике, большой дороге) дамку с помощью петли. Комбинационная техника для достаточной тренировки

комбинационной техники у учеников тренер должен иметь картотеку комбинаций. Решать дети должны индивидуально: это позволяет дать каждому из них необходимую нагрузку. При решении карточек обязательна «обратная связь»: контроль тренера над качеством и добросовестностью выполняемой работы. На первых порах проверять надо всех учеников, позже тренер сам определит, кому можно доверить самоконтроль, а кому предлагать после каждой решенной карточки показать решение нескольких позиций (выборочно). В процессе совершенствования комбинационной техники следует обращать внимание учеников на характерные финальные удары, механизмы комбинаций. Наиболее полезные позиции они должны записывать в тетрадь и уметь впоследствии поставить на доске. Ученики решают комбинации на тренировке в виде «разминки». Но этой нагрузки недостаточно. Следует приучить их работать дома. В зависимости от технической оснащенности тренера можно давать для домашнего решения карточки-дубликаты, подшивки листов с комбинациями — или заставлять учеников переписывать комбинации в тетрадь для домашних заданий. Как и все другие формы занятий, решение комбинаций не должно становиться однообразным, утомительным — об этом особенно следует помнить в начальный период, когда крайне важно сохранять у детей интерес к шашкам! Мы нередко применяем конкурсы решений – можно из нескольких туров, с общим зачетом. Это вызывает у детей повышенный интерес, азарт. Иногда для усиления спортивного элемента применяем «матчи»: разделившись на команды, ученики решают задания, добывая очки для командной копилки.

У многих тренеров возникает вопрос: почему дети, казалось бы, научившиеся проводить комбинации на тренировках, плохо видят их за доской, часто попадают на простейшие удары? Стимулирование комбинационного мышления, особенно тактической бдительности — труднейшая задача тренера. Тут требуется не только «тренаж», но и воспитательная работа, постоянное напоминание ученикам о значении тактики. Возможны различные стимулирующие средства. Позиционная игра. Запас сведений о позиционной игре должен быть весьма ограничен. Главное — прочное усвоение основополагающей для дальнейшего спортивного роста информации, постоянное повторение, акцентирование пройденного материала при анализе партий. Вот перечень основных тем: Шашки в центре d4, f4 (c5, e5). Кол, тычок. Рожон. Роль колонн. Отсталые шашки. Изолированные шашки. Последовательность захвата центральных полей. Роль разменов в борьбе за центр. Простейшие правила разыгрывания коловых позиций. Количество нападений и защит. Борьба против центра. Роль колонны g1, f2, e3 (b8, c7, d6) для размена центральных шашек противника. Значение в этой связи шашки d1 (b8), нежелательность оголения этого поля в первой половине партии. Шашка e5. Опасность вторжения на это поле в начале партии. Активность этого пункта в конце партии. Начальное представление о связках. Дебют. Главное на начальном этапе - объяснить ученикам значение дебюта. Нет смысла сразу приучать детей к зазубриванию форсированных вариантов (такие методы применяют некоторые тренеры,

спеша добиться «результата»). Мы останавливаемся только на первом ходе cd4. Объясняем принцип развития левого фланга первыми ходами cd4, bc3, cb4 для последующего захвата центра и высвобождения отсталой шашки a1. Показываем несколько примеров такой игры: несколько ходов из Ленинградской или Ново-ленинградской защиты. За черных обычно рекомендуем играть Отыгрыш (классическую систему и с разменом вперед - тут есть несколько простых, но полезных ловушек). Показываем 7 - 8 ходов, объясняя план игры за обе стороны. Показываем также вариант Городской партии, получающийся, если белые первыми двумя ходами занимают поля d4 и f4: 1. cd4 dc5 2. gf4 fg5 3. bc3 gh4 4. cb4 ba5 и т. д. Объясняем на этом примере, что в дебюте делать ход gf4 не следует, из-за этого возникают проблемы: вот и в этом варианте черные ставят рожон, избавиться от которого не так просто (для начинающих). Начинающим игрокам мы не препятствуем играть на 1. cd4 - bc5 и fe5. Считаем, что «истину» они все равно усвоить не могут, а для них важнее учиться бороться за центр. Кол и Тычок и их обратные системы показываем только для того, чтобы ученики запомнили, как захватить эти поля уже в начале партии. Для стимулирования тактического подхода к игре можно показать несколько дебютных ловушек. Мы часто показываем, как проигрывает уже третий ход белых: 1. cb4 de5 2. ba5 bc5 3. bc3?? (или dc3) и т. д. Эндшпиль Усвоение элементарных принципов и примеров эндшпиля имеет огромное значение для воспитания шашечной культуры. Для начала следует усвоить важнейшие технические приемы: оппозиция, отрезание по большой дороге, двойнику, тройнику, петля, вилка, цепочка. Затем можно ознакомить с простейшими этюдными идеями: распутье, запираение, столбняк. Как только тренер сочтет, что ученики достаточно уверенно владеют элементарными тактическими приемами в эндшпиле (размен, комбинация, петля), следует знакомить их с треугольником Петрова. Надо отметить, что к этому способу выигрыша, некоторым его нюансам необходимо не раз возвращаться для повторения и закрепления — опыт показывает, что редко вся учебная группа с первого раза надолго удерживает в памяти все рекомендации. Если учебная группа является достаточно сильной, то можно ознакомить учеников с «большим треугольником» — способом выигрыша тремя дамками против дамки и шашки. Очень важно при изучении эндшпиля акцентировать общие принципы. Дети должны усвоить разную оценку шашек в миттельшпиле и эндшпиле: в конце игры, при наличии дамк у противника шашки безопаснее стоят не в центре, а на бортах. При анализе партий надо обращать внимание учеников на роль плана: они должны понять, что есть позиции с конкретным (быстрым) выигрышем и технические, где надо достаточно долго играть по определенному плану. На начальном уровне у детей в эндшпиле - большое количество грубых просмотров. Если для квалифицированных шашкистов проблемы тактики в эндшпиле практически не существует, то для начинающих возможности провести при скромных ресурсах эндшпиля удар в 1 - 2 хода огромны! Мы применяем наряду с карточками «обычных» комбинаций карточки с позициями, в которых комбинации создаются

дамками и шашками. Это способствует повышению качества игры в окончаниях, сокращению количества грубых ошибок. Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

Общезначительная физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа. Для мышц шеи и туловища : наклоны (вперед, в сторону, назад),

повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения. Для мышц ног: поднятие и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном 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. Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким поднятием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким поднятием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в длину с разбега и с места. Спортивные и подвижные игры. Туризм: походы, в том числе многодневные. Экскурсии и прогулки. Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих. Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой: с короткой - подскоки на одной и двух ногах ног, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной - пробегание под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и двух ногах. С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, на коленях, лежа), с различными положениями палки (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание через палку, круты, упражнения с сопротивлением партнера. С баскетбольными мячами: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной, двумя руками, с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами. С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом. Дыхательная гимнастика 1-е упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8,12, 16, 20 и более шагов. 2-е упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов.

Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед. 3-е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз. 4-е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз. Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

Восстановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности учащихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов. Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после занятий и в дни отдыха. После дневной тренировки

могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления - парная баня, сауна. Во время интенсивных тренировок на учебно-тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс: - ручной массаж утомленных групп мышц; - водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10-15 минут); - отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут); - дневной сон (1,5-2 часа). Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. Субъективно спортсмен не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена. Естественные и гигиенические средства восстановления к данным средствам восстановления относятся:

- рациональный режим дня;
- правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактических восстановительных мероприятий, свободного времени. Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок. Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и

разнообразной, с включением растительных жиров. В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых

30 восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности). Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами. Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться, как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки

Педагогические средства восстановления. Под педагогическими средствами восстановления подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно: а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов; б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет общефизическая подготовка. Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно - сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные

упражнения для отдельных групп мышц. Медико-биологические средства восстановления к данным средствам и методам восстановления относятся:

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические;
- бальнеологические.

Среди медико-биологических средств большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины. Применение фармакологических средств, стимулирующих умственную деятельность, планирование их применения, следует осуществлять у спортсменов с уровнем квалификации не ниже мастера спорта и под руководством врача. Практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств, при всей их эффективности, не имеет должного распространения. Психологические средства восстановления в данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шашках. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо, чтобы и спортсмены представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника педагога, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, навыками дежурного по группе (подготовка место занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учащимися, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время обучения по программе необходимо научить учащихся самостоятельно вести дневник: вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Система контроля и зачетные требования

В результате освоения материала Программы обучающиеся должны овладеть необходимыми теоретическими знаниями и навыками практической

игры. Диагностика результативности выполнения образовательных задач проводится в форме тест-заданий и оценки итогов выступлений учащихся в соревнованиях. Учащиеся должны обладать следующими знаниями в конце учебного года учащиеся должны знать правила игры в шашки, основные понятия о тактике и стратегии. А так же, права и обязанности игрока, правила разыгрывания основных дебютов и окончаний. Приобрести основные знания о тактике и стратегии шашек, о порядке проведения и организацию соревнований (турниров). Должны уметь применять указанные знания на практике. Уверенно применять тактические приемы и сочетать их в своей игре, строить и реализовывать свои стратегические планы, осознавать свои ошибки и видеть ошибки соперника.

Ключевые компетенции реализации программы

Развиваемое качество	Контрольные упражнения	
	юноши	девушки
1. Ценностно-смысловые компетенции	+	+
2. Общекультурные компетенции	+	+
3. Учебно-познавательные компетенции	+	+
4. Информационные компетенции	+	+
5. Коммуникативные компетенции	+	+
6. Социально-трудовые компетенции	+	+
7. Компетенции личностного самосовершенствования	+	+

Формы и виды контроля

Текущий контроль усвоения Программы обучающимися осуществляется, в соответствии с контрольными испытаниями. Ежегодная промежуточная аттестация в форме экзаменов, зачетов и контрольных работ (срезов), приема нормативов по ОФП, проводится ежегодно – в мае-июне (приложение 1). Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов проводятся педагогом в зависимости от местных условий деятельности группы. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших учащихся. Такой подход заставляет учеников старательно относиться к занятиям и увлекает в соревновательный мир.

1. Проверка домашнего задания.
2. Сдача контрольно-переводных нормативов.
3. Участие в соревнованиях.
4. Участие в конкурсах, викторинах.
5. Подведение итогов по окончании года.
6. Мониторинг деятельности учащихся.
7. Городские, квалификационные турниры, товарищеские матчи, сеансы одновременной игры, конкурсы, задания для самостоятельного

решения и их проверка, анализ, разбор и комментирование сыгранных партий, контрольные работы.

Список литературы

1. Герцензон Б.М., Рамм Л.М., Учитель играть в шашки. – Л.: Лениздат, 1964 г.
2. А.И.Куличихин, История развития русских шашек. – М.: ФиС, 1982.
3. Козлов, Куперман. Мы победили. – М.: ФиС, 1960.
4. Медков В.В., Мишин А.К. Азбука шашечной игры. – М.: Книга по Требованию, 2013
5. А Виндерман, Б. Герцензон. Шашки для всех. Пособие. – М.: ФИС, 1983
6. Б. Миротин. И.Козлов Тактика в русских шашках. – М.: ФИС, 1974
7. Блиндер. Шашечные этюды 1937.
8. Г.И. Хацкевич. 25 уроков шашечных игры. – Минск: Полымя, 1979
9. М.В. Фёдоров Дамочный эндшпиль. – Н.Новгород: 1996
10. В.С. Литвинович, Н.Н. Негра. Курс шашечных дебютов. – Минск: Полымя, 1985

Приложение 1

Контрольные нормативы (мониторинг) (9-11 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	6,9	6,8	6,7	7,2	7,1	7,0
Координация Челночный бег 3x10 м	16,0	15,6	15,4	16,0	15,8	15,6
Выносливость Приседания	11	10	9	9	8	7
Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	(касание пола пальцами рук)					
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	6	7	3	4	5
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	7	8	9	4	5	6

Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
--	-----	-----	-----	-----	-----	-----

(12-14 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	6,4	6,2	6,0	6,5	6,3	6,1
Координация Челночный бег 3x10 м	11,0	10,6	10,4	12,0	11,8	11,6
Выносливость Приседания	20	22	24	15	17	19
Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	(касание пола ладонью)					
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9	11	13	7	9	11
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	15	18	20	13	15	18
Подтягивание из виса на перекладине (юн.) / лежа на низкой перекладине (дев.)	2	4	6	4	6	8
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,4	1,6	1,7	1,3	1,5	1,6
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа					

(15-18 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 60 м	11,4	11,2	11,0	12,5	12,3	12,1
Координация Челночный бег 3x10 м	10,0	9,6	9,4	11,0	10,8	10,6
Выносливость Приседания	22	24	26	17	19	21
Гибкость Наклон вперед из положения	(касание пола ладонью)					

стоя с выпрямленными ногами						
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	12	14	8	10	12
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	16	19	21	14	16	19
Подтягивание из виса на перекладине (юн.) / лежа на низкой перекладине (дев.)	3	5	7	7	9	11
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,5	1,7	1,9	1,4	1,6	1,7
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа					