

Управление образования администрации муниципального образования
«Коношский муниципальный район»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ»
(МБОУ ДО СШ «ЦСП»)

Рассмотрено
на тренерском совете
Протокол № 1
от « 01 » февраля 2023 г.



Утверждаю
Директор МБОУ ДО СШ «ЦСП»
А.А.Коновалов

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

Возраст детей, на которых программа рассчитана: от 6 лет
Срок реализации программы 10 лет

Автор программы:
тренер-преподаватель
Метревели Ирина Владимировна
(мастер спорта по рэндзю,
тренер высшей категории)

Коноша

2023 г.

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ШАШКИ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке РЭНДЗЮ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шашки», утвержденным приказом Минспорта России 24.11.2022 № 1072 ¹ (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	от 6	от 10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 8	от 6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 12	от 2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 13	от 1

Срок реализации программы неограниченный, по мере необходимости предусмотрена возможность реализовать программу в сокращенные сроки.

¹ (зарегистрирован Минюстом России _____, регистрационный № _____).

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе спортивного совершенствования мастерства не ограничивается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом спортивной школы. Такие лица могут решением тренерского, методического совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского, методического совета при персональном разрешении врача. (Приказ Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. N 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»)

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

В общее количество часов входит время, проведенное с воспитанниками на выездах УТС, соревнованиях, спортивных мероприятиях, но не более 16 часов в день.

При реализации Программы тренировочная нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 234 до 1664ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 6.

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

учебно-тренировочные занятия:

Формы проведения занятий:

- групповые (тренировки, теоретические занятия);
- индивидуальные, с учетом возможностей ребенка (занятия по подготовке к основным соревнованиям и на самих соревнованиях в группах ВСМ, ССМ и Т выше 3-х лет обучения);

- смешанные, работа в парах (с игроком более высокого уровня на соревнованиях и при подготовке к ним).
- Тренировочные сборы;
- Участие в спортивных соревнованиях;
- Инструкторская и судейская практика;
- Тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

спортивные соревнования:

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «шашки»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «шашки»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий,

и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Недельная нагрузка в часах							
4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24		24-32	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3	4		4	
Наполняемость групп (человек)							
От 10		От 6		От 2		От 1	
1.	Общая физическая подготовка	16-21	12-16	31-36	41-47	52-62	37-50
2.	Специальная физическая подготовка	12-16	9-12	19-22	41-47	31-37	37-50

3.	Спортивные соревнования		12-16	32-36	100-112	125-150	175-233
4.	Техническая подготовка	82-109	109-145	218-255	208-234	260-312	312-416
5.	Тактическая подготовка	17-26	26-28	46-50	169-180	200-240	240-300
6.	Теоретическая подготовка	85-115	115-160	219-262	168-200	200-250	250-370
7.	Психологическая подготовка	15-18	15-20	35-37	39-42	68-71	72-79
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	6	6-8	8-10
9.	Инструкторская практика		1-2	6-7	18-20	21-25	25-36
10.	Судейская практика		2	6-7	15-17	20-25	25-30
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2-4	4-6	6-10	12	12
12.	Восстановительные мероприятия	2	6-8	4-6	21	45-55	55-78
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20%

от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Профессия тренер	Беседа	май
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Правила дорожного движения	Беседа	сентябрь
2.2.	Здоровый образ жизни и правильное питание	Беседа	март
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Любовь к Родине (клубу и т.д)	Сохранение традиций, создание фотоотчетов и видео	Весь период
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Мозговой штурм(различные логические игры и головоломки)	Командные соревнования	Апрель-май
4.2.	Новогоднее представление	Отчетный концерт	январь
4.3.	Итоги года (видео новости), Непутевые заметки (о поездках)	Создание передач	Весь период
5.	Разговорный английский (для общения на международных турнирах)	Дополнительные занятия	Весь период

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Проведение беседы по антидопинговой тематике для спортсменов	октябрь
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	мероприятий по профилактике и информировании о неиспользовании допинга, запрещенных средств	декабрь
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Организация онлайн-обучения антидопингового обеспечения тренировочного процесса тренеров и спортсменов на официальном сайте РУСАДА, получение сертификатов	Ноябрь-декабрь

Работа проводится в форме просмотра видеоматериала, бесед, семинаров. Спортсмены получают знание по антидопинговым мероприятиям проводимых всемирной антидопинговой организацией. Организовано онлайн-обучение антидопингового обеспечения тренировочного процесса тренеров и спортсменов на официальном сайте РУСАДА, получение сертификатов.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Инструкторская практика (в часах)		1-2	6-7	18-20	21-25	25-36
2.	Судейская практика (в часах)		2	6-7	15-17	20-25	25-30

Подготовку спортсменов к роли помощника тренера и судьи целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Занятия спортсменов по этой теме следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий. Привлечение спортсменов тренировочного этапа к проведению мастер классов. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и помогать находить, и исправлять ошибки. Приучать более сильных спортсменов анализировать партии спортсменов с разрядами которые ниже по уровню.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения кодекса рэндзю, правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований, подготовка турнирного зала, настройка шахматных часов. Основное внимание уделяется осваиванию знаний и умений: обязанности и права участников соревнований; общие обязанности судей; обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей. В часы судейской практики, входит сдача тестов на знание правил вида спорта шашки и практика судейства в качестве помощника судьи.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, в часах	2	2-4	4-6	6-10	12	12
2.	Восстановительные мероприятия, в часах	2	2-4	4-6	21	44-55	55-78

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия. -углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу. -этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Восстановительные средства и мероприятия

Педагогические средства предусматривают результативное построение одного тренировочного занятия, которое способствует стимулу процессов восстановления, а также правильное построение тренировочной нагрузки на отдельных этапах тренировочного процесса.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- Рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- Рациональное построение тренировочного занятия;
- Постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- Разнообразию средств и методов тренировки;
- Переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- Чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха;
- Оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Корректирующие упражнения для позвоночника;

К психологическим средствам восстановления относятся:

- Создание положительного эмоционального фона тренировки;
- Переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

Необходимо сформировать у спортсменов четкие установки на достижение результатов через большие тренировочные и соревновательные нагрузки.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

- Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, создание у спортсмена уверенности в своей подготовке, установка работы на результат.
- Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

Гигиенические средства восстановления: режим дня, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех занимающихся на всех занятиях и этапах подготовки занимающихся.

III. Система контроля

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «шашки»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап.

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «шашки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шашки»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «гроссмейстер России»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Требования к результатам освоения программы выполнение, которых дает основания для перевода, обучающегося на программу спортивной подготовки следующего года обучения.

Группы	Прим.основных терминов на практике/ задачи по тематике	Задачи на глубину счета	Задачи на быстроту восприятия/ за 5 минут	Знание дебютов	Средний %	Переведен
НП-1	Вилка 3x3, 4x3, 4x4. Задачи в 1ход, 10 задач за 30 минут, минимум 80%	1-2 хода, 10 задач за 30мин.	1-2 хода, 5 задач	Основные принципы	≥ 70%	НП-2
		Мин.70%	Мин. 80%	Мин.70%		
НП-2	Фолы. Задачи в 2 хода, 10 задач за 30 минут, минимум 80%	2-3 хода, 10 задач за 30 минут	1-3 хода, 7 задач	Основные принципы	≥ 70%	Т-1
		Мин.70%	Мин.80%	Мин.70%		
Т-1	Простые дв. обозначения. 10 задач за 30 мин., минимум 80%	3-4 хода 10 задач за 30 минут	2-3 хода, 10 задач	Дебюты 1Д, 7Д, 4В	≥ 70%	Т-2
		Мин.70%	Мин.80%	Мин.70%		
Т-2	Линейные и двойные фолы в 2-3 хода, 10 задач за 30 мин., минимум 80%	3-4 хода. 10 задач за 20 минут	2-3 хода, 12 задач	Дебюты. 2Д,3Д,4Д, 6Д, 9Д	≥ 70%	Т-3
		Мин.70%	Мин.80%	Мин.70%		
Т-3	Линейные и двойные фолы в 3-4 хода, 10 задач за 30 мин., минимум 80%	4-5 ходов. 5 задач за 30 минут	2-4 хода, 16 задач	Дебюты. 5Д, 8Д, 10Д, 11Д, 12Д	≥ 70%	Т-4
		Мин.70%	Мин.80%	Мин.70%		
Т-4	Двойные обозначения (сложные, одна из угроз как минимум 3,4x3). 10 задач за 30 минут, минимум 80%	4-5 ходов. 10 задач за 30 минут	2-4 хода, 20 задач	Дебюты 1В, 2В, 3В, 5В, 7В	≥ 70%	Т-5
		Мин.70%	Мин.80%	Мин.70%		
Т-5	Задачи смешнные по всем темам. 10 задач за 30 минут, минимум 80%	5-6 ходов. 10 задач за 30 минут	2-4 хода, 22 задачи	Дебюты 10В, 11В,12В, 13Д, 13В	≥ 70%	ССМ-1
		Мин.70%	Мин.80%	Мин.70%		
ССМ-1	Задачи смешнные по всем темам. 10 задач за 30 минут, минимум 80%	6-7 ходов. 10 задач за 40 минут	2-4 хода, 25 задачи	Выборка по всем дебютам.	≥ 70%	ССМ-2
		Мин.70%	Мин.80%	Мин.70%		

ССМ>1	Задачи смешанные по всем темам. 10 задач за 40 минут, минимум 80%	7-8 ходов. 10 задач за 50 минут	2-4 хода, 28 задачи	Выборка по всем дебютам.	>= 70%	ССМ-3
		Мин.70%	Мин.80%	Мин.70%		
ВСМ	Задачи смешанные по всем темам. 10 задач за 40 минут, минимум 80%	7-8 ходов. 10 задач за 50 минут	2-4 хода, 33 задачи	Выборка по всем дебютам.		
		Мин.80%	Мин.80%	Мин.100%		

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	7.00	7.25
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			115	110	125	120
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,4	10,9	10,2	10,6
1.7.	Приседание без остановки	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	135
1.9.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			15	13
2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода обучающихся на учебно-тренировочной этап спортивной подготовки по виду спорта «шашки»				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
до трех лет			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
свыше трех лет			спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,5	11,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.50	6.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	1
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,9	10,3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.30	11.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	17
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	165
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивные звания «мастер спорта России» и (или) «гроссмейстер России» и (или) «мастер спорта России международного класса»				

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта шашки представлена в таблице:

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	1
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1- незначительное влияние.

V. Рабочая программа

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

Программа состоит из трех самостоятельных учебных этапов, рассчитанных на рэндзистов определенных спортивных разрядов и определенных уровней теоретической подготовки. В то же время следует рассматривать эти этапы как единый учебный процесс, взаимосвязанный содержанием, формами и методами практических занятий. Курс построен концентрически – темы, изучаемые в каждом блоке, постепенно углубляются и расширяются, что позволяет не только систематизировать пройденный материал, но и обеспечить взаимосвязь между ранее изученным материалом и рассматриваемом вновь. Такая структура позволит тренерам преподавателям любых спортивных школ пользоваться унифицированной программой и создаст единое направление в учебно-тренировочном процессе подготовки высококвалифицированных рэндзистов.

Программа содержит следующие предметные области:

- теоретическая подготовка;
- практические занятия;
- психологическая подготовка;
- общефизическая подготовка.

Срок реализации программы неограниченный, по мере необходимости предусмотрена возможность реализовать программу в сокращенные сроки.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе спортивного совершенствования мастерства, не ограничивается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом спортивной школы. Такие лица могут решением тренерского, методического совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского, методического совета при персональном разрешении врача. (Приказ Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. N 325 "О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации")

На этапе НП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней тактической подготовке, что способствует развитию внимания. На этом этапе подготовки исключительно важное значение, имеет обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, технике расчета вариантов. Формирование навыков разыгрывания позиций с форсированным выигрышем и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования техники реализации позиционного преимущества. Важно стремиться к тому, чтобы лица, проходящие спортивную подготовку, с самого начала овладевали основами техники выполнения заданий, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала подготовки рэндзиста.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В группах первых двух лет подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней тактической подготовке, повышению уровня сложности решаемых заданий, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов игры рэндзю. При планировании годичных циклов для проходящих спортивную подготовку свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами заданий на форсированный выигрыш решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней тактической и технической подготовленности и на этой базе повышение уровня стратегической оценки позиции. Продолжительность подготовительного периода -16-18 недель. Этот период подразделяется на два этапа -общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей тактической подготовки, развития внимания, быстроты и точности расчета вариантов. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие практических игровых качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные матчи. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей

и специальной подготовленности, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе ССМ процесс спортивной тренировки направлен на развитие надежного дебютного репертуара, приближенного к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований. А также общая физическая подготовка используется как средство воспитания морально-волевых качеств.

Занятия проходят в режиме тренировок, однодневных и многодневных учебно-тренировочных сборов, участия в соревнованиях.

Формы проведения занятий:

- групповые (тренировки, теоретические занятия);
- индивидуальные, с учетом возможностей ребенка (занятия по подготовке к основным соревнованиям и на самих соревнованиях в группах ГСС и УТ выше 3-х лет обучения);
- Работа в парах (с игроком более высокого уровня на соревнованиях и при подготовке к ним).

На протяжении всего тренировочного процесса рэндзисты изучают теорию игры (Теоретическая часть) и участвуют в различных соревнованиях (практическая часть). Это относится и к рэндзистам начальных разрядов первого года обучения и к уже сформировавшимся спортсменам, достигшим уровня 1 разряд и выше.

Теоретическая часть – изучения различных стадий партии, знакомство с тактическими и позиционными приемами игры. Знакомство с творчеством сильнейших рэндзистов мира прошлого и настоящего времени, выработка собственного стиля игры обучающегося, индивидуальные занятия.

Практическая часть - тренировочные турниры, квалификационные турниры, анализ сыгранных партий, консультационные партии, сеансы одновременной игры, участие в чемпионатах и первенствах района, области, России, Международных турнирах и прочее.

Схема построения занятия включает в себя: объяснение нового материала, его закрепление, практическую игру и проверку пройденного материала. Занятия в недельном цикле состоят из теории и практики. Половина отведенных часов отводится на практику (тренировочные партии, конкурсы решений, сеансы одновременной игры и блиц турниры).

Закрепление знаний проводится в компьютерной аудитории с помощью игровых программ рэндзю для ПК (соответствующего разряда).

На этапе начальной подготовки изучаются: правила игры, стадии партии, простейшие дебютные принципы, понятия ряд, вилка, фол, псевдофол, обозначение, наиболее простые, часто встречающиеся ловушки в начале партии, понятие пауза и построение шашек в группировки из 3-х шашек «угол», «седло», «башня», «треугольник», что такое задача, уметь применять правила игры на практике рассчитывать соотношение сил в любой момент партии, производить необходимые простейшие расчеты, расставлять простейшие известные ловушки в 1 Диагональном дебюте и самому не попадаться на них, доводить до конца простые выигрышные комбинации, решать одноходовые и двухходовые задачи.

На тренировочном этапе изучаются основы планирования игры, форсированная атака, способы защиты, оценка позиции, глубина счета, преимущество на флангах, дебютная подготовка, уметь планировать игру, двойное и многократное обозначение, фол и двойной фол, связь флангов, как правильно проводить выигрышные комбинации и уметь играть в ничейных позициях, решать сложные задачи.

На этапе спортивного совершенствования больше внимания уделяется анализу партий, спортсмен учится анализировать свои партии и планировать каждую партию к конкретному сопернику используя базу данных. Спортсмен должен научиться оценивать сложные позиции, иметь глубокий счет, уметь получать преимущества на флангах, иметь подготовленную выборку по каждому дебюту, решать сложные задачи.

На этапе высшего спортивного мастерства спортсмен анализирует партии сильных игроков, готовит варианты на конкретного игрока к каждому турниру. Оттачивает технику расчета и глубину счета до высокого уровня. Показывает хорошую дебютную подготовку, необходимую для закрытия всех 26 дебютов.

На всех этапах в результате занятий предполагается развить следующие качества личности: целеустремленность, настойчивость, уверенность, умение логически мыслить, память, счетные способности, силу воли, радость творчества.

Возможные способы оценки личностных качеств учащихся: беседы с родителями и детьми, наблюдение в период учебы, при подготовке и участии в соревнованиях, при обсуждении успехов и анализе ошибок, выявление характера взаимоотношений учащихся в коллективе.

Уровень подготовки учащихся в основном определяется результатами и занятыми местами в квалификационных турнирах, первенствах района, области, России, Европы, Мира. При выполнении требований Единой спортивной классификации учащимся присваивается соответствующий разряд.

Основное содержание психологической подготовки рэндзистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям рэндзю;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование счетных способностей, внимания, пространственного воображения, зрительной памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств – моторики рук, позиционного чутья, совершенствование оценочных способностей, умения анализировать игровую ситуацию;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсмена, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности. В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной 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 совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей рэндзистов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность шашиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шашистов

15. Рабочая программа тренера-преподавателя по рэндзю

Учебно-тематический план группы начальной подготовки 1 года. (6 часов в неделю)

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	115		115
	Общие правила РЭНДЗЮ	8		8
	История рэндзю.	3		3
	Понятия и термины.	18		18
	Форсированная атака	33		33
	Общее понятие фолов	33		33
	Простейшие дебютные принципы.	20		20
2	Тактическая подготовка	16	10	26
	Тактические приемы(основы)	16	10	26
3	Техническая подготовка	25	84	109
	Тренировка техники расчёта.	20	25	45
	Глубина счета (1-2 хода)	5	20	25
	Тренировка зрительной памяти.		20	20
	Тренировочные турниры		19	19
4	ОФП и СФП	5	32	37
5	психологическая подготовка	3	15	18
6	Контрольные мероприятия		3	3
7	Медицинские мероприятия		2	2
8	Восстановительные мероприятия		2	2
	Итого:	164	148	312

Примерный план-график распределения тренировочных часов для группы начальной подготовки 1 года (6 часов в неделю)

Группа НП-1		Периоды											
		Соревновательный			Переходно-восстановительный			Соревновательный		Подготовительный			
№	Виды подготовки	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Теоретическая подготовка	11	11	11	11	11	10	10		10	10	10	10
2	Тактическая подготовка	2	2	2	2	3	2	2		2	3	3	3
3	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	9		10	10	10	10
4	ОФП и СФП	3	3	3	3	3	3	4		3	4	4	4
5	Психологическая подготовка	2	2	2	2	1	1	2		1	1	2	2
6	Контрольные мероприятия						2			1			
7	Медицинские мероприятия									2			
8	Восстановительные мероприятия							2					
Всего часов 312		28	28	28	28	28	28	29		29	28	29	29

Учебно-тематический план группы начальной подготовки 2(3) года. (8 часов в неделю)

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	85	75	160
	Обозначение.	10	10	20
	Форсированная атака.	5	20	25
	Виды пауз.	10	10	20
	Фолы.	20	20	40
	Псевдофолы.	20		20
	Дебютные принципы.	15	15	30
	Запись партий, игра с часами.	5		5
2	Тактическая подготовка	14	14	28
	Тактические приемы	14	14	28
3	Техническая подготовка	30	115	145
	Тренировка техники расчёта.	20	30	50
	Глубина счета (2-3 хода)	5	30	35

	Тренировка зрительной памяти.	5	25	30
	Тренировочные турниры		30	30
3	ОФП и СФП		28	28
4	Психологическая подготовка	5	15	20
5	Спортивные соревнования		16	16
6	Контрольные мероприятия		3	3
7	Инструкторская практика		2	2
8	Судейская практика		2	2
9	Медицинские мероприятия		4	4
10	Восстановительные мероприятия		8	8
	Итого:	134	282	416

Примерный план-график распределения тренировочных часов для группы начальной подготовки 2(3) года (8 часов в неделю)

	Группа НП-1	Периоды											
		Соревновательный			Переходно-восстановительный			Соревновательный			Подготовительный		
№	Виды подготовки	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Теоретическая подготовка	15	15	14	14	14	14	14		15	15	15	15
2	Тактическая подготовка	2	2	2	2	3	3	3		2	3	3	3
3	Техническая подготовка	13	13	13	19	16	13	4		13	14	14	13
4	ОФП и СФП	2	2	2	2	3	3	3		2	3	3	3
5	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2			2	2	2
6	Спортивные соревнования	2	4	4				4		2			
7	Контрольные мероприятия						2			1			
8	Инструкторская практика						2						
9	Судейская практика							2					
10	Медицинские мероприятия		2							2			
11	Восстановительные мероприятия							8					
	Всего часов 416	36	40	37	39	38	39	40		37	37	37	36

Учебно-тематический план тренировочной группы 1 года. (12 часов в неделю)

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	107	112	219
	Обозначение.	20	32	52
	Способы защиты.	27	20	47
	Дебюты.	60	60	120
2	Тактическая подготовка	23	23	46
	Тактические приемы	23	23	46
3	Техническая подготовка	55	163	218
	Тренировка техники расчёта.	30	50	80
	Глубина счета (3-4 хода)	20	50	70
	Тренировка зрительной памяти.	5	23	28
	Тренировочные турниры		40	40
3	ОФП и СФП		50	50
4	Психологическая подготовка	5	30	35
5	Спортивные соревнования		32	32
6	Контрольные мероприятия		4	4
7	Инструкторская практика		6	6
8	Судейская практика		6	6
9	Медицинские мероприятия		4	4
10	Восстановительные мероприятия		4	4
	Итого:	190	434	624

Примерный план-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы 1 года (12 часов в неделю)

	Группа Т-1	Периоды											
		Соревновательный			Переходно-восстановительный			Соревновательный			Подготовительный		
№	Виды подготовки	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Теоретическая подготовка	19	20	20	20	20	20	20		20	20	20	20
2	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4		4	4	5	5
3	Техническая подготовка	20	22	20	20	20	20	16		20	20	20	20
4	ОФП и СФП	4	4	4	5	5	5	5		4	5	5	4

5	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	4	4		3	3	3	3
6	Спортивные соревнования	8	4	8				8		4			
7	Контрольные мероприятия						2			2			
8	Инструкторская практика						3	3					
9	Судейская практика	3						3					
10	Медицинские мероприятия		2							2			
11	Восстановительные мероприятия							4					
	Всего часов 624	61	59	59	52	52	58	67		59	52	53	52

Учебно-тематический план тренировочной группы 2 года. (12 часов в неделю)

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	107	112	219
	Способы защиты.	20	32	52
	Кодекс рэндзю.	27	20	47
	Дебюты.	60	60	120
2	Тактическая подготовка	23	23	46
	Тактические приемы	23	23	46
3	Техническая подготовка	55	163	218
	Тренировка техники расчёта.	30	50	80
	Глубина счета (3-4 хода)	20	50	70
	Тренировка зрительной памяти.	5	23	28
	Тренировочные турниры		40	40
3	ОФП и СФП		50	50
4	Психологическая подготовка	5	30	35
5	Спортивные соревнования		32	32
6	Контрольные мероприятия		4	4
7	Инструкторская практика		6	6
8	Судейская практика		6	6
9	Медицинские мероприятия		4	4
10	Восстановительные мероприятия		4	4
	Итого:	190	434	624

Примерный план-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы 2 года (12 часов в неделю)

Группа Т-2		Периоды											
		Соревновательный			Переходно-восстановительный			Соревновательный			Подготовительный		
№	Виды подготовки	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Теоретическая подготовка	19	20	20	20	20	20	20		20	20	20	20
2	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4		4	4	5	5
3	Техническая подготовка	20	22	20	20	20	20	16		20	20	20	20
4	ОФП и СФП	4	4	4	5	5	5	5		4	5	5	4
5	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	4	4		3	3	3	3
6	Спортивные соревнования	8	4	8				8		4			
7	Контрольные мероприятия						2			2			
8	Инструкторская практика						3	3					
9	Судейская практика	3						3					
10	Медицинские мероприятия		2							2			
11	Восстановительные мероприятия							4					
	Всего часов 624	61	59	59	52	52	58	67		59	52	53	52

Учебно-тематический план тренировочной группы 3 года. (14 часов в неделю)

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	90	172	262
	Изучение дебютной подготовки соперника.	30	52	82
	Составление плана игры и оценка позиции в незнакомом дебюте.	10	30	40
	Кодекс рэндзю.	20	20	40
	Дебюты.	30	70	100
2	Тактическая подготовка	30	20	50
	Тактические приемы (Слабые места в позиции соперника, получение	10	5	15

	позиционного перевеса)			
	Анализ партий сильнейших рэндзистов.	15	10	25
	Анализ своих партий.	5	5	10
3	Техническая подготовка	55	200	255
	Тренировка техники расчёта.	30	60	90
	Глубина счета (4-5 хода)	20	60	80
	Тренировка зрительной памяти.	5	30	35
	Тренировочные турниры		50	50
3	ОФП и СФП		58	58
4	Психологическая подготовка	7	30	37
5	Спортивные соревнования		36	36
6	Контрольные мероприятия		4	4
7	Инструкторская практика		7	7
8	Судейская практика		7	7
9	Медицинские мероприятия		6	6
10	Восстановительные мероприятия		6	6
	Итого:	182	546	728

Примерный план-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы 3 года (14 часов в неделю)

Группа Т-3		Периоды											
		Соревновательный			Переходно-восстановительный			Соревновательный			Подготовительный		
№	Виды подготовки	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Теоретическая подготовка	23	24	24	24	24	24	24		23	24	24	24
2	Тактическая подготовка	5	5	5	5	4	4	4		4	4	5	5
3	Техническая подготовка	23	23	23	23	23	23	23		23	24	24	23
4	ОФП и СФП	5	5	5	5	5	5	5		6	6	6	5
5	Психологическая подготовка	3	4	3	3	3	4	4		3	3	3	4
6	Спортивные соревнования	8	8	8				8		4			
7	Контрольные мероприятия						2			2			
8	Инструкторская						3	4					

	практика												
9	Судейская практика	3						4					
10	Медицинские мероприятия		3							3			
11	Восстановительные мероприятия				3			3					
	Всего часов 728	70	72	68	63	59	65	79		68	61	62	61

Учебно-тематический план тренировочной группы 4 года. (16 часов в неделю)

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	60	108	168
	Изучение дебютной подготовки соперника.	10	30	40
	Составление плана игры после дебюта.	10	15	25
	Кодекс рэндзю (Судья соревнований).	20	15	35
	Дебюты.	20	48	68
2	Тактическая подготовка	64	105	169
	Тактические приемы (получение позиционного перевеса, связь флангов)	10	30	40
	Анализ партий сильнейших рэндзистов.	34	30	64
	Анализ своих партий.	15	25	40
	Составление задач	5	20	25
3	Техническая подготовка	58	150	208
	Тренировка техники расчёта.	30	50	90
	Глубина счета (4-5 хода)	28	50	78
	Тренировка зрительной памяти.		25	25
	Тренировочные турниры		25	25
3	ОФП и СФП		82	82
4	Психологическая подготовка	9	30	39
5	Спортивные соревнования		100	100
6	Контрольные мероприятия		6	6
7	Инструкторская практика	3	15	18
8	Судейская практика	3	12	15
9	Медицинские мероприятия		6	6
10	Восстановительные мероприятия		21	21
	Итого:	197	635	832

Примерный план-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы 4 года (16 часов в неделю)

Группа Т-4		Периоды											
		Соревновательный			Переходно-восстановительный			Соревновательный			Подготовительный		
№	Виды подготовки	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Теоретическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15		15	16	16	16
2	Тактическая подготовка	15	15	16	15	15	15	15		15	16	16	16
3	Техническая подготовка	19	19	19	19	19	19	19		18	19	19	19
4	ОФП и СФП	7	7	7	8	8	8	8		7	7	7	8
5	Психологическая подготовка	4	4	4	3	3	4	4		3	3	3	4
6	Спортивные соревнования	10	15	15		5	5	10		10	10	10	10
7	Контрольные мероприятия						3			3			
8	Инструкторская практика	2		2		4	4	4			2		
9	Судейская практика	3	2			2	4	4					
10	Медицинские мероприятия		3							3			
11	Восстановительные мероприятия	4			9			8					
Всего часов 832		79	80	78	69	71	77	87		74	73	71	73

Учебно-тематический план тренировочной группы 5 года. (18 часов в неделю)

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	60	140	200
	Изучение дебютной подготовки соперника.	10	50	60
	Кодекс рэндзю (Системы соревнований).	10	15	25
	Дебюты.	40	75	115
2	Тактическая подготовка	75	105	180
	Тактические приемы (получение позиционного перевеса, связь флангов, комбинация приемов)	20	30	50

	Анализ партий сильнейших рэндзистов.	35	30	65
	Анализ своих партий.	15	25	40
	Составление задач	5	20	25
3	Техническая подготовка	60	174	234
	Тренировка техники расчёта.	30	60	90
	Глубина счета (5-6 хода)	30	60	90
	Тренировка зрительной памяти.		25	25
	Тренировочные турниры		29	29
3	ОФП и СФП		94	94
4	Психологическая подготовка	12	30	42
5	Спортивные соревнования		112	112
6	Контрольные мероприятия		6	6
7	Инструкторская практика	5	15	20
8	Судейская практика	3	14	17
9	Медицинские мероприятия		10	10
10	Восстановительные мероприятия		21	21
	Итого:	215	721	936

Примерный план-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы 5 года (18 часов в неделю)

	Группа Т-5	Периоды											
		Соревновательный			Переходно-восстановительный			Соревновательный			Подготовительный		
№	Виды подготовки	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Теоретическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18		18	18	19	19
2	Тактическая подготовка	16	17	16	16	16	16	16		16	17	17	17
3	Техническая подготовка	21	21	21	21	21	21	21		21	22	22	22
4	ОФП и СФП	8	8	8	8	8	9	9		9	9	9	9
5	Психологическая подготовка	4	4	4	3	3	4	4		4	4	4	4
6	Спортивные соревнования	12	15	15		5	5	15		10	10	15	10
7	Контрольные мероприятия						3			3			

8	Инструкторская практика	2		4		4	4	4			2		
9	Судейская практика	3	2			4	4	4					
10	Медицинские мероприятия		7							3			
11	Восстановительные мероприятия	4			9			8					
	Всего часов 936	88	92	86	75	79	84	99		84	82	86	81

Учебно-тематический план групп спортивного совершенствования мастерства. (20 часов в неделю)

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	60	140	200
	Работа с базой данных.	10	50	60
	Дебюты (индивидуальный подбор вариантов).	40	75	115
	Дебютные регламенты.	10	15	25
2	Тактическая подготовка	75	125	200
	Тактические приемы (совокупность тактических приемов)	20	30	50
	Анализ партий сильнейших рэндзистов.	40	35	75
	Анализ своих партий.	15	40	55
	Составление задач		20	20
3	Техническая подготовка	60	200	260
	Тренировка техники расчёта.	30	60	90
	Глубина счета (6-7 хода)	30	60	90
	Тренировка зрительной памяти.		25	25
	Тренировочные турниры		55	55
3	ОФП и СФП		83	83
4	Психологическая подготовка	18	50	68
5	Спортивные соревнования		125	125
6	Контрольные мероприятия		6	6
7	Инструкторская практика	5	16	21
8	Судейская практика	4	16	20
9	Медицинские мероприятия		12	12
10	Восстановительные мероприятия		45	45
	Итого:	222	818	1040

Примерный план-график распределения тренировочных часов для групп совершенствования спортивного мастерства (20 часов в неделю)

	Группа ГСС	Периоды											
		Соревновательный			Переходно-восстановительный			Соревновательный			Подготовительный		
№	Виды подготовки	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Теоретическая подготовка	18	21	18	19	20	20	14		14	18	19	19
2	Тактическая подготовка	18	18	18	19	18	18	18		17	18	19	19
3	Техническая подготовка	24	24	24	24	24	24	24		17	25	25	25
4	ОФП и СФП	7	8	8	8	8	8	8		7	7	7	7
5	Психологическая подготовка	6	7	6	6	6	6	7		6	6	6	6
6	Спортивные соревнования	18	18	18				16	27			18	10
7	Контрольные мероприятия						3			3			
8	Инструкторская практика	2		4		4	4	4			3		
9	Судейская практика	4	2			4	4	4			2		
10	Медицинские мероприятия	7						5					
11	Восстановительные мероприятия			8	5			21	7			4	
	Всего часов 1040	104	98	104	81	84	87	121	34	64	79	98	86

Учебно-тематический план групп высшего спортивного мастерства. (24 часа в неделю)

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	60	190	250
	Работа с базой данных.	15	80	95
	Дебюты (индивидуальный подбор вариантов).	40	100	140
	Дебютные регламенты.	5	10	15
2	Тактическая подготовка	75	165	240
	Тактические приемы (совокупность тактических приемов)	20	30	50
	Анализ партий сильнейших рэндзистов.	40	55	95
	Анализ своих партий.	15	50	65
	Составление задач		30	30

3	Техническая подготовка	82	230	312
	Тренировка техники расчёта.	40	60	100
	Глубина счета (7-8 хода)	42	80	122
	Тренировка зрительной памяти.		30	30
	Тренировочные турниры		60	60
3	ОФП и СФП		74	74
4	Психологическая подготовка	22	50	72
5	Спортивные соревнования		175	175
6	Контрольные мероприятия		8	8
7	Инструкторская практика	5	20	25
8	Судейская практика	5	20	25
9	Медицинские мероприятия		12	12
10	Восстановительные мероприятия		55	55
	Итого:	249	999	1248

Примерный план-график распределения тренировочных часов для групп высшего спортивного мастерства (24 часа в неделю)

	Группа ВСМ	Периоды											
		Соревновательный			Переходно-восстановительный			Соревновательный		Подготовительный			
№	Виды подготовки	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Теоретическая подготовка	23	26	23	24	25	25	14		19	23	24	24
2	Тактическая подготовка	22	22	22	23	22	22	18		21	22	23	23
3	Техническая подготовка	28	31	29	31	29	29	25		17	31	31	31
4	ОФП и СФП	7	7	7	7	7	7	7		6	6	7	6
5	Психологическая подготовка	6	7	7	7	7	7	7		6	6	6	6
6	Спортивные соревнования	18	50	18				16	63			10	
7	Контрольные мероприятия						4			4			
8	Инструкторская практика	2		4		4	4	4			3	4	
9	Судейская практика	4	2			4	4	4			2	3	2
10	Медицинские мероприятия	7						5					
11	Восстановительные мероприятия			11	9			21	10			4	
	Всего часов 1248	117	145	121	101	98	102	121	73	73	93	112	92

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине рэндзю вида спорта шашки относятся:

6.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине рэндзю вида спорта «шашки» основаны на особенностях вида спорта «шашки» и его спортивной дисциплины рэндзю. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «шашки», по которым осуществляется спортивная подготовка.

6.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине рэндзю вида спорта «шашки» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

7.1 Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие помещения для игры в шашки;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

7.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

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

Таблица № 2

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

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

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля

7.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

7.2.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)², или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

7.2.3. непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Кадровое обеспечение – тренер-преподаватель, реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным образованием;
- владеет навыками и приемами организации спортивных тренировок;
- знает физиологию и психологию спортсменов разного возраста;
- умеет вызвать интерес к данному виду спорта;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности спортсмена;
- умеет видеть и раскрывать индивидуальные способности спортсмена.

² с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

8. Информационно-методические условия реализации Программы

8.1. Литературные источники

1. «Нить жемчуга» Пособие для ознакомления с занимательной восточной игрой. Брошюра по материалам А.М. Носовского
2. «Искусство Рэндзю» Самоучитель древней игры. Носовский А.М. Издатель Редакция журнала «Мир Рэндзю» Москва 2000г.
3. «Японские логические игры» Носовский А.М. ООО «Издательство Астрель» 143900, Московская обл., г. Балашиха, пр-т Ленина, д.81 электронные адреса: www.ast.ru E-mail: astpub@aha.ru
4. «Путь к вершинам» 120 задач по рэндзю (Из архивов Горо Сакаты) Олег Степанов и Виктор Александров Издательский Дом «Рэндзю Прес» г. С.Петербург
5. «Лучшие жемчужины рэндзю» А.Скуридин, г.Тюмень 2007г.
6. М. Кожин, А. Носовский «Звон Камней», Москва 1997
7. «Твое свободное время» В.Н.Болховитинов, Б.И.Колтовой, К.К.Лаговский Издательство «Детская литература» Москва 1975
8. «FIVE-IN-A-ROW»(RENJU) Goro Sakata and Waturu Ikawa THE ISHI PRESS, INC, CPO BOX 2126, Tokyo, Japan
9. Журналы «Мир рэндзю» «RENJU WORLD» MAGAZINE
10. Д.А. Елифанов, «Тигр в клетке», дебютный теоретический минимум по рэндзю, Москва: НИЯУ МИФИ, 2015г. – 218с.
11. И.В. Метревели, Рабочая тетрадь «Обучение игре в рэндзю». Тема «Обозначение», Архангельск: издательство АО ИОО, 2018г. - 38с.
12. И.В. Метревели, Рабочая тетрадь «Обучение игре в рэндзю». Тема «Форсированная атака», Архангельск: издательство АО ИОО, 2019г.-42с.

8.2. Интернет–ресурсы

1. Сайт «Федерация шашек России»: <https://shashki.ru/>
2. Сайт «Рэндзю в России» <https://sites.google.com/site/renjurussia/>
3. Сайт «Международная федерация рэндзю» <http://renju.net/>
4. Сайт «Российское сообщество любителей Рэндзю и Гомоку» <http://renju.su/>
5. Сайт «Универсариум» - Российская система электронного онлайн образования. Курс «Интеллектуальные игры» - автор модуля рэндзю И.В. Метревели. <https://universarium.org/course/567>

Сайты, на которых можно играть в рэндзю и гомоку (рэндзю без фолов для начинающих) онлайн и офлайн:

1. Игровой портал рэндзю <http://www.renjuoffline.com>
2. Международный игровой портал, есть русская версия.
<https://www.mindoku.com/>
3. Русский игровой портал Гамблер.
<https://www.gambler.ru/online/?room=1>
4. Польский игровой портал PlayOK (только гомоку), есть русская версия.
<https://www.playok.com/>
5. Чешский сайт, есть русская версия. <http://www.piskvorky.net/ru/home>
6. Эстонский игровой сайт <https://www.vint.ee/en-gb/>
7. Международный сайт для игры в рэндзю и гомоку, есть русская версия
<http://www.playfive.net/ru/home>

